

สวดมนต์ทำวัตรเช้า–เย็นแปลไทย

ฉบับสวนโมกขพลาราม







“

เรื่องทำวัตรเช้าทำวัตรเย็นนี้ ไม่มีประเพณีในครั้งพุทธกาล
เรามาตั้งกันขึ้นเอง ในประเทศนี้ที่พุทธศาสนาเข้ามาถึง
แต่ว่าการกระทำบางอย่างซึ่งรวมอยู่ในการทำวัตรสวดมนต์นี้
มันมีบางอย่างมีในครั้งพุทธกาล นั่นคือ การสาธยายธรรม

การสาธยายธรรมะที่เป็นหลักปฏิบัติ
หรือสาธยายรายละเอียดของ
พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

”

ในการสาธยายนั้นไม่ใช่ว่าไม่มีประโยชน์
ทีนี้มันยังมีดีกว่านั้น ซึ่งอาจจะไม่เคยได้ยินได้ฟังก็ได้
เขาเรียกว่า ทางแห่งวิมุตติ : วิมุตตายตนะ -
ทางที่จะติดต่อกับวิมุตติ ก็เมื่อ

ฟังธรรมอยู่ก็ดี,
แสดงธรรมอยู่ก็ดี,
สาธยายธรรมอยู่ก็ดี,
คิดนึกธรรมอยู่ก็ดี,
เจริญภาวนาอยู่ก็ดี

๕ ข้อนี้ มันเป็นทางแห่งวิมุตติ



- พุทธทาสภิกขุ -



(นาที)

ภาค ๑ คำทำวัตรเช้าและเย็น

เนื้อธรรม

(นาที)

ภาค ๒ บทสวดมนต์พิเศษ

เนื้อธรรม

(นาที)



คำทำวัตรเช้าและเย็น

(เริ่มต้นด้วย คำบูชาพระรัตนตรัย และ ปุพพภาคนมการ)

คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์,

ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ ๑ ครั้ง)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว;

ธัมมัง นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ ๑ ครั้ง)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์ สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว;

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ ๑ ครั้ง)

ปุพพภาคนมการ

(คำนมัสการ)

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความนอบน้อมอันเป็นส่วนเบื้องต้น แด่พระผู้มีพระภาคเจ้าเถิด.)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต,	ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น;
อะระหะโต,	ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;
สัมมาสัมพุทธัสสะ.	ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(ว่า ๓ ครั้ง)





คำหาวัตรเช้า



๑. พุทธาภิถุติ

(คำสรรเสริญพระพุทธเจ้า)

(หันทะ มะยัง พุทธาภิถุติง กะโรมะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความชมเชยเฉพาะพระพุทธเจ้าเถิด.)

โย โส ตะถาคะโต,	พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด;
อะระหัง,	เป็นผู้ไกลจากกิเลส;
สัมมาสัมพุทโธ,	เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;
วิชชาจะระณะสัมปันโน,	เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ;
สุคะโต,	เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี;
โลกะวิทู,	เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง;
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,	เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า;
สัตถา เทวะมะนุสสานัง,	เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย;
พุทโธ,	เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม;
ภะคะวา,	เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์;

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพ๎รัห๎มะกัง,
สัสสะมะณะพ๎ราห๎มะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง
อะภิญญา สัจฉิกัต๎วา ปะเวเทสิ, พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด,
ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้ง ด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว,
ทรงสอนโลกนี้ พร้อมทั้งเทวดา, มาร พรหม, และหมู่สัตว์
พร้อมทั้งสมณพราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม;

โย ธัมมัง เทเสสิ, พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด,
ทรงแสดงธรรมแล้ว;

อาทิกัล๎ยาณัง, ไพเราะในเบื้องต้น;
มัชเฌกัล๎ยาณัง, ไพเราะในท่ามกลาง;
ปะริโยสานะกัล๎ยาณัง, ไพเราะในที่สุด;

สาตถัง สะพ๎ยัญชะนัง เกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทธัง
พ๎รัห๎มะจะริยัง ปะกาเสสิ, ทรงประกาศพรหมจรรย์,
คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ บริสุทธิ์ บริบูรณ์ สิ้นเชิง,
พร้อมทั้งอรรถะ (คำอธิบาย) พร้อมทั้งพยัญชนะ (หัวข้อ);

ตะมะหัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ,
ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น;
ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิระสา นะมามิ.
ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระพุทธคุณ)

พุทธทาส อินทปัญโญ

๒. ธัมมาภิถุติ

(คำสรรเสริญพระธรรม)

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิถุติง กะโรมะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความชมเชยเฉพาะพระธรรมเถิด.)

โย โส สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว;

สันทิฏฐิโก,

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง;

อะกาลิโก,

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล;

เอหิปัสสิโก,

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกะผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด;

โอปะนะยิโก,

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว;

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ,

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน;

ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น;

ตะมะหัง ธัมมัง สิระสา นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

พุทธทาส อินฺทปญฺโญ

๓. สังฆาภิถุติ

(คำสรรเสริญพระสงฆ์)

(หันทะ มะยัง สังฆาภิถุติง กะโรมะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความชมเชยเฉพาะพระสงฆ์เถิด.)

โย โส สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว;

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว;

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด,
ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว;

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว;

ยะทิทัง,

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ;

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่,* นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘ บุรุษ;

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า;

พุทธทาส อินทปัญโญ

อาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา;

ปาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ;

ทักขิเณยโย,

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน;

อัญชะลีกะระณีโย,

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี;

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ,

เป็นเนื้อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า;

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์หมู่นั้น;

ตะมะหัง สังฆัง สิระสา นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระสังฆคุณ)

* ๔ คู่คือ โสดาปัตติมรรค, โสดาปัตติผล, สกทาคามิมรรค, สกทาคามิผล, อนาคามิมรรค, อนาคามิผล, อรหัตตมรรค, อรหัตตผล.

๔. รตนัตตยัปปณามคาถา

(คาถานอบน้อมพระรัตนตรัย)

(หันทะ มะยัง ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถาโย เจวะ สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภะณามะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย กล่าวคำนอบน้อมพระรัตนตรัยและบาลีที่กำหนดวัตถุเครื่องแสดงความสังเวชเถิด.)

พุทโธ สุสุทโธ กะรุณามะหัณณะโว,

พระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาดุจห้วงมหรรณพ;

โยจจันตะสุทธัพพะระญาณะโลจะโน,

พระองค์ใด มีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด;

โลกัสสะ ปาปูปะกิเลสะฆาตะโก,

เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลสของโลก;

วันทามิ พุทธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ;

ธัมโม ปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุโน,

พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป;

โย มัคคะปากามะตะเภทะภินนะโก,

จำแนกประเภทคือ มรรค ผล นิพพาน, ส่วนใด;

โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะทีปะโน,

ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ, และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น;

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ;

สังโฆ สุเขตตาภ์ยะติเขตตะสัญญิโต,

พระสงฆ์เป็นนาบุญ อันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย;

โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพธะโก,

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน, ตรัสรู้ตามพระสุคต, หมู่ใด;

โลลัปปะหีโน อะริโย สุเมธะโส,

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล เป็นพระอริยเจ้า มีปัญญาดี;

วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ;

อิจเจวะเมกันตะภิปูชะเนยยะกัง,
วัตถุตตะยัง วันทะยะตาภิสังขะตัง,
ปุญญัง มะยา ยัง มะมะ สัพพุปัททะวา,
มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา.

บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุ ๓,
คือพระรัตนตรัย อันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว,
ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้นี้,
ขออุปัททวะ (ความชั่ว) ทั้งหลาย,
จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย,
ด้วยอำนาจความสำเร็จ อันเกิดจากบุญนั้น.

พุทธทาส อินทปัญโญ

๕. สังเวคปริกิตตนปาฐะ

(คำแสดงสังเวช)

อิธะ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน,

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว ในโลกนี้;

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

ธัมโม จะ เทสิโต นิยยานิโก,

และพระธรรมที่ทรงแสดง เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์;

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก,

เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อปรินิพพาน;

สัมโพธะคามี สุคะตัปปะเวทิโต,

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม, เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ;

มะยันตัง ธัมมัง สุต๎วา เอวัง ชานามะ,

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว, จึงได้รู้อย่างนี้ว่า:-

ชาติปิ ทุกขา, แม้ความเกิด ก็เป็นทุกข์;

ชะราปิ ทุกขา, แม้ความแก่ ก็เป็นทุกข์;

มะระณัมปิ ทุกขัง, แม้ความตาย ก็เป็นทุกข์;

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา,

แม้ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์;

พุทธทาส อินทปัญโญ

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข,
ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์;
ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข,
ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์;
ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง,
มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์;
สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา,
ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์;
เสยยะถีทัง,
ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ:-
รูปูปาทานักขันโธ,
ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือรูป;
เวทะนูปาทานักขันโธ,
ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือเวทนา;
สัญญูปาทานักขันโธ,
ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสัญญา;
สังขารูปาทานักขันโธ,
ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสังขาร;
วิญญาณูปาทานักขันโธ,
ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือวิญญาณ;

เยสัง ปะริญญายะ,

เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธ์ เหล่านี้เอง;

ธะระมาโน โส ภะคะวา,

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่;

เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ,

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย เช่นนี้เป็นส่วนมาก;

เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ภะคะวะโต

สาวะเกสุ อะนุสาสะนี พะหุลา ปะวัตตะติ,

อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,

ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย, ส่วนมาก,

มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า:–

รูปัง อะนิจจัง, รูปไม่เที่ยง;

เวทะนา อะนิจจา, เวทนาไม่เที่ยง;

สัญญา อะนิจจา, สัญญาไม่เที่ยง;

สังขารา อะนิจจา, สังขารไม่เที่ยง;

วิญญาณัง อะนิจจัง, วิญญาณไม่เที่ยง;

รูปัง อะนัตตา, รูปไม่ใช่ตัวตน;

เวทะนา อะนัตตา, เวทนาไม่ใช่ตัวตน;

สัญญา อะนัตตา, สัญญาไม่ใช่ตัวตน;

สังขารา อะนัตตา, สังขารไม่ใช่ตัวตน;

วิญญาณัง อะนัตตา, วิญญาณไม่ใช่ตัวตน;

พุทธทาส อินทปัญโญ

สัพเพ สังขารา อะนิจจา, สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง;

สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ, ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวตน ดังนี้;

เต (หญิงว่า ตา) มะยัง โอติณณาม๎หะ,

พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูกครอบงำแล้ว;

ชาติยา, โดยความเกิด;

ชะรามะระเณนะ, โดยความแก่และความตาย;

โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ,

โดยความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ทั้งหลาย;

ทุกโขติณณา,

เป็นผู้ถูกความทุกข์ หยั่งเอาแล้ว;

ทุกขะปะเรตา,

เป็นผู้มีความทุกข์ เป็นเบื้องหน้าแล้ว;

อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยา ปัญญาเยถาติ.

ทำไฉน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้, จะพึงปรากฏชัด แก่เราได้.

พุทธทาส อินทปัญโญ

(สำหรับอุบาสก-อุบาสิกาสวด)

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง คะตา,

เราทั้งหลาย ผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า,
แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น เป็นสรณะ;

ธัมมัญจะ สังฆัญจะ,

ถึงพระธรรมด้วย ถึงพระสงฆ์ด้วย;

ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง ยะถาสะติ ยะถาพะลัง
มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ,

จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่
ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ตามสติกำลัง;

สา สา โน ปะฏิปัตติ,

ขอให้ความปฏิบัตินั้นๆ ของเราทั้งหลาย;

อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ
อันตะกิริยายะ สังวัตตะตุ.

จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

พุทธทาส อินฺทปญฺโญ

(สำหรับภิกษุ-สามเณรสวด)

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง อุททิสสะ
อะระหันตัง สัมมาสัมพุทธัง,
เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า,
ผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น;

สัทธา อะคารัส๎มา อะนะคาริยัง ปัพพะชิตา,
เป็นผู้มีศรัทธา ออกบวชจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือนแล้ว;

ตัส๎มิง ภะคะวะติ พ๎รัห๎มะจะริยัง จะรามะ,
ประพฤติอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ ในพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น;

ภิกขูนัง สิกขาสาชีวะสะมาปันนา,
ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต
ของภิกษุทั้งหลาย;

ตัง โน พ๎รัห๎มะจะริยัง
อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ
อันตะกิริยายะ สังวัตตะตุ.
ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น,
จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

(จบคำทำวัตรเช้า)

พุทธทาส อินทปัญโญ



BUDDHADASA INDAPANNO ARCHIVES FOUNDATION



คำทำวัตรเย็น



๑. พุทธานุสสติ

(คำระลึกถึงพระพุทธเจ้า)

(หันทะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความตามระลึกถึงพระพุทธเจ้าเถิด.)

ตัง โข ปะนะ ภะคะวันตัง เอวัง กัล๎ยาโณ
กิตติสัทโท อัพภุคคะโต,

ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,
ได้ฟุ้งไปแล้วอย่างนี้ว่า:-

อิติปิ โส ภะคะวา,

เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น;

อะระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส;
สัมมาสัมพุทโธ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;
วิชชาจะระณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ;
สุคะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี;
โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง;
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ, เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า;
สัตถา เทวะมะนุสสานัง, เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย;
พุทโธ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม;
ภะคะวาติ. เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์, ดังนี้.

พุทธทาส อินทปัญโญ

๒. พุทธาภิถุติ

(คำสรรเสริญพระพุทธเจ้า)

(หันทะ มะยัง พุทธาภิถุติง กะโรมะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความขับคาถา พรรณนาเฉพาะพระพุทธเจ้าเถิด.)

พุทธ์วาระหันตะวะระตาทิคุณาภิยุตโต,

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ,

มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณ เป็นต้น;

สุทธาภิญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตัตโต,

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ, และพระกรุณาอันบริสุทธิ์;

โพเธสิ โย สุชะนะตัง กะมะลังวะ สูโร,

พระองค์ใด ทรงกระทำชนที่ดีให้เบิกบาน,

ดุจอาทิตย์ทำบัวให้บาน;

วันทามะหัง ตะมะระณัง สิระสา ชิเนนทัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ ผู้ไม่มีกิเลสพระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า;

พุทโธ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระพุทธเจ้าพระองค์ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด

ของสัตว์ทั้งหลาย;

ปะฐะมานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก

องค์ที่หนึ่ง ด้วยเศียรเกล้า;

พุทธทาส อินฺทปญฺโญ

พุทธัสสาหัสมิ ทาโส (หญิงว่า ทาสี) วะ
พุทโธ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า,
พระพุทธเจ้าเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า;

พุทโธ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,

พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์,
และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า;

พุทธัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แด่พระพุทธเจ้า;

วันทันโตหัง (หญิงว่า ตีหัง) จะริสสามิ
พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม,
ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า;

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง พุทโธ เม สะระณัง วะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี,
พระพุทธเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑเฒยยัง สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้,
ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา;

พุทธัง เม วันทะมาเนนะ (หญิงว่า มานายะ)
ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า, ได้ขวนขวายบุญใดในบัดนี้;

พุทธทาส อินทปัญโญ

สัพเพปิ อันตะรายา เม
มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(กราบหมอบลงว่า)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา,*

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี;

พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระพุทธเจ้า;

พุทโธ ปะฏิคคัณ์หะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระพุทธเจ้า จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น;

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทเธ.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทธเจ้า ในกาลต่อไป.

* บทขอให้งดโทษนี้ มิได้เป็นการขอล้างบาป เป็นเพียรการเปิดเผยตัวเอง และคำว่า โทษในที่นี้ มิได้หมายถึงกรรม หมายถึงโทษเพียงเล็กน้อยซึ่งเป็น "ส่วนตัว" ระหว่างกัน ที่พึงอโหสิกันได้ การขอขมาชนิดนี้ สำเร็จผลได้ในเมื่อผู้ขอตั้งใจทำจริงๆ และเป็นเพียงศีลธรรม หรือสิ่งที่ควรประพฤติ.

๓. ธัมมานุสสติ

(คำระลึกถึงพระธรรม)

(หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความตามระลึกถึงพระธรรมเถิด.)

สฺวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว;

สันทิฏฐิโก,

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง;

อะกาลิโก,

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล;

เอหิปัสสิโก,

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกะผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด;

โอปะนะยิโก,

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว;

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ.

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน, ดังนี้.

พุทธทาส อินทปัญโญ

๔. ธัมมาภิคีติ

(คำสรรเสริญพระธรรม)

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิคีติง กะโรมะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความขับคาถา พรรณนาเฉพาะพระธรรมเถิด.)

ส๎วากขาตะตาทิคุณะโยคะวะเสนะ เสยโย,

พระธรรม เป็นสิ่งที่ประเสริฐ เพราะประกอบด้วยคุณ,
คือความที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น;

โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเภโท,

เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรค ผล ปริยัติ และนิพพาน;

ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธารี,

เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว;

วันทามะหัง ตะมะหะรัง วะระธัมมะเมตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น อันเป็นเครื่องขจัดเสีย
ซึ่งความมืด;

ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระธรรมใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย;

ทุติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก
องค์ที่สอง ด้วยเศียรเกล้า;

ธัมมัสสาหัส์มิ ทาโส (หญิงว่า ทาสี) วะ
ธัมโม เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม,
พระธรรมเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า;

ธัมโม ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์,
และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า;

ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แด่พระธรรม;

วันทันโตหัง (หญิงว่า ตีหัง) จะริสสามิ
ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม,
ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม;

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง
ธัมโม เม สะระณัง วะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี,
พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
วัฑเฒยยัง สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้,
ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา;

พุทธทาส อินทปัญโญ

ธัมมัง เม วันทะมาเนนะ (หญิงว่า มานายะ) ยัง
ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม, ได้ขวนขวายบุญใดในบัดนี้;

สัพเพปิ อันตะรายา เม
มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(กราบหมอบลงว่า)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา,*

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี;

ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระธรรม;

ธัมโม ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระธรรม จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น;

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระธรรม ในกาลต่อไป.

* บทขอให้งดโทษนี้ มิได้เป็นการขอล้างบาป เป็นเพียรการเปิดเผยตัวเอง และคำว่า โทษในที่นี้ มิได้หมายถึงกรรม หมายถึงโทษเพียงเล็กน้อยซึ่งเป็น "ส่วนตัว" ระหว่างกัน ที่พึงอโหสิกันได้ การขอขมาชนิดนี้ สำเร็จผลได้ในเมื่อผู้ขอตั้งใจทำจริงๆ และเป็นเพียงศีลธรรม หรือสิ่งที่ควรประพฤติ.

พุทธทาส อินทปัญโญ

๕. สังฆานุสสติ

(คำระลึกถึงพระสงฆ์)

(หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความตามระลึกถึงพระสงฆ์เถิด.)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว;

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว;

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด,
ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว;

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว;

ยะทิทัง,

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ;

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่,* นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘ บุรุษ;

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า;

พุทธทาส อินทปัญโญ

อาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา;

ปาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ;

ทักขิเณยโย,

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน;

อัญชะลีกะระณีโย,

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี;

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ.

เป็นเนื้อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า, ดังนี้.

* ๔ คู่คือ โสดาปัตติมรรค, โสดาปัตติผล, สกทาคามิมรรค, สกทาคามิผล, อนาคามิมรรค, อนาคามิผล, อรหัตตมรรค, อรหัตตผล.

พุทธทาส อินทปัญโญ

๖. สังฆาภิคีติ

(คำสรรเสริญพระสงฆ์)

(หันทะ มะยัง สังฆาภิคีติง กะโรมะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความขับคาถา พรรณนาเฉพาะพระสงฆ์เถิด.)

สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคุณาทิยุตโต,

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม,

ประกอบด้วยคุณ มีความปฏิบัติดี เป็นต้น;

โยฏฐัพพิโธ อะริยะปุคคะละสังฆะเสฏโฐ,

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐ ๘ จำพวก;

สีลาทิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต,

มีกายและจิต อันอาศัยธรรมมีศีล เป็นต้น อันบวร;

วันทามะหัง ตะมะริยานะคะณัง สุสุทธัง,

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น อันบริสุทธิ์ด้วยดี;

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระสงฆ์หมู่ใด เป็นสะระณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย;

ตะติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก

องค์ที่สาม ด้วยเศียรเกล้า;

สังฆัสสาหัสมิ ทาโส (*หญิงว่า* ทาสี) วะ

สังโฆ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์,

พระสงฆ์เป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า;

สังโฆ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,

พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์,

และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า;

สังฆัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แด่พระสงฆ์;

วันทันโตหัง (หญิงว่า ตีหัง) จะริสสามิ

สังฆัสโสปะฏิปันนะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม, ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์;

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง

สังโฆ เม สะระณัง วะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี,

พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

วัฑเฒยยัง สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้,

ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา;

สังฆัง เม วันทะมาเนนะ (หญิงว่า มานายะ)

ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์, ได้ขวนขวายบุญใดในบัดนี้;

สัพเพปิ อันตะรายา เม

มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(กราบหมอบลงว่า)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา,*

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี;

สังเฆ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระสงฆ์;

สังโฆ ปะฏิคคัณ์หะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระสงฆ์ จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น;

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังเฆ.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระสงฆ์ ในกาลต่อไป.

* บทขอให้งดโทษนี้ มิได้เป็นการขอล้างบาป เป็นเพียรการเปิดเผยตัวเอง และคำว่า โทษในที่นี้ มิได้หมายถึงกรรม หมายถึงโทษเพียงเล็กน้อยซึ่งเป็น "ส่วนตัว" ระหว่างกัน ที่พึงอโหสิกันได้ การขอขมาชนิดนี้ สำเร็จผลได้ในเมื่อผู้ขอตั้งใจทำจริงๆ และเป็นเพียงศีลธรรม หรือสิ่งที่ควรประพฤติ.

(จบคำทำวัตรเย็น)

พุทธทาส อินทปัญโญ



BUDDHADASA INDAPANNO ARCHIVES FOUNDATION



บทสวดมนต์พิเศษ

บทพิเศษ ๑ (ตอนเช้า)





๑. สรณคมนปาฐะ

(คำระลึกถึงพระรัตนตรัย)

(หันทะ มะยัง ติสะระณะคะมะปาฐัง ภะณามะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาเพื่อระลึกถึงพระรัตนตรัยเถิด.)

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ,
ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ;

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ,
ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ;

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ.
ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ.

ทุติยัมปิ **พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ,**
แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ;

ทุติยัมปิ **ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ,**
แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ;

ทุติยัมปิ **สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ.**
แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ.

ตะติยัมปิ **พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ,**
แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ;

ตะติยัมปิ **ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ,**
แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ;

ตะติยัมปิ **สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ.**
แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ.

๒. อัฏฐสิกขาปทปาฐะ

(คำแสดงศีล ๘)

(หันทะ มะยัง อัฏฐะสิกขาปะทะปาฐัง ภะณามะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคำแสดงศีล ๘ เถิด.)

ปาณาติปาตา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า;

อะทินนาทานา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของ
ที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว;

อะพ๎รัห๎มะจะริยา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการกระทำอันมิใช่พรหมจรรย์;

มุสาวาทา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง;

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการดื่มสุรา และเมรัย,
อันเป็นที่ตั้งของความประมาท;

วิกาละโภชะนา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล;

พุทธทาส อินทปัญโญ

นัจจะ คีตะ วาทิตะ วิสูกะ ทัสสะนะ มาลาคันธะ วิเลปะนะ ธาระณะ มัณฑะนะ วิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฟ้อนรำ,
การขับเพลง การดนตรี,
การดูการเล่นชนิดเป็นข้าศึกต่อกุศล,
การทัดทรงสวมใส่ การประดับ การตกแต่งตน,
ด้วยพวงมาลา ด้วยเครื่องกลิ่น และเครื่องผัดทา;

อุจจาสะยะนะ มะหาสะยะนา เวระมะณี.

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการนั่งนอนบนที่นอนสูง
และที่นอนใหญ่.

๓. ท๎วัตติงสาการปาฐะ

(คำแสดงอาการ ๓๒ ในร่างกาย)

(หันทะ มะยัง ท๎วัตติงสาการะปาฐัง ภะณามะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคำแสดงอาการ ๓๒ ในร่างกายเถิด.)

อัตถิ อิมัส๎มิง กาเย, ในร่างกายนี้มี:–

เกสา,	ผมทั้งหลาย;	โลมา,	ขนทั้งหลาย;
นะขา,	เล็บทั้งหลาย;	ทันตา,	ฟันทั้งหลาย;
ตะโจ,	หนัง;	มังสัง,	เนื้อ;
นะหารู,	เอ็นทั้งหลาย;	อัฏฐี,	กระดูกทั้งหลาย;
อัฏฐิมิญชัง,	เยื่อในกระดูก;	วักกัง,	ไต;
หะทะยัง,	หัวใจ;	ยะกะนัง,	ตับ;
กิโลมะกัง,	พังผืด;	ปิหะกัง,	ม้าม;
ปัปผาสัง,	ปอด;	อันตัง,	ลำไส้;
อันตะคุณัง,	ลำไส้สุด;	อุทะริยัง,	อาหารในกระเพาะ;
กะรีสัง,	อุจจาระ;	ปิตตัง,	น้ำดี;
เสมหัง,	เสลด;	ปุพโพ,	หนอง;
โลหิตัง,	โลหิต;	เสโท,	เหงื่อ;
เมโท,	มัน;	อัสสุ,	น้ำตา;
วะสา,	น้ำเหลือง;	เขโฬ,	น้ำลาย;
สิงฆาณิกา,	น้ำเมือก;	ละสิกา,	น้ำลื่นหล่อข้อ;
มุตตัง,	น้ำมูตร;		

มัตถะเก มัตถะลุงคัง, เยื่อมันสมอง ในกระโหลกศีรษะ;

อิติ. ดังนี้แล.

๙. เขมาเขมสรณทีปิกคาถา

(คาถาแสดงสรณะอันเกษมและไม่เกษม)

(หันทะ มะยัง เขมาเขมะสะระณะทีปิกะคาถาโย ภะณามะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาแสดงสรณะอันเกษมและไม่เกษมเถิด.)

พะหุง เว สะระณัง ยันติ ปัพพะตานิ วะนานิ จะ,
อารามะรุกขะเจตยานิ มะนุสสา ภะยะตัชชิตา,

มนุษย์เป็นอันมาก เมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว,
ก็ถือเอาภูเขาบ้าง ป่าไม้บ้าง,
อารามและรุกขเจดีย์บ้าง เป็นสรณะ;

เนตัง โข สะระณัง เขมัง เนตัง สะระณะมุตตะมัง,
เนตัง สะระณะมาคัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ,

นั่น มิใช่สรณะอันเกษมเลย, นั่น มิใช่สรณะอันสูงสุด,
เขาอาศัยสรณะนั่นแล้ว ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้;

โย จะ พุทธัญจะ ธัมมัญจะ สังฆัญจะ สะระณัง คะโต,
จัตตาริ อะริยะสัจจานิ สัมมัปปัญญายะ ปัสสะติ,

ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะแล้ว,
เห็นอริยสัจจ์ คือความจริงอันประเสริฐ ๔ ด้วยปัญญาอันชอบ;

ทุกขัง ทุกขะสะมุปปาทัง ทุกขัสสะ จะ อะติกกะมัง,
อะริยัญจัฏฐังคิกัง มัคคัง ทุกขูปะสะมะคามินัง,

คือเห็นความทุกข์, เหตุให้เกิดทุกข์, ความก้าวล่วงทุกข์เสียได้,
และหนทางมีองค์ ๘ อันประเสริฐ เครื่องถึงความระงับทุกข์;

พุทธทาส อินทปัญโญ

เอตัง โข สะระณัง เขมัง เอตัง สะระณะมุตตะมัง,
เอตัง สะระณะมาคัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ.

นั่นแหละ เป็นสรณะอันเกษม, นั่น เป็นสรณะอันสูงสุด,
เขาอาศัยสรณะนั่นแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้.

๕. อริยธนคาถา

(คาถาสรรเสริญพระอริยเจ้า)

(หันทะ มะยัง อะริยะธะนะคาถาโย ภะณามะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาสรรเสริญพระอริยเจ้าเถิด.)

ยัสสะ สัทธา ตะถาคะเต อะจะลา สุปะติฏฐิตา,
ศรัทธา ในพระตถาคตของผู้ใด ตั้งมั่นอย่างดี ไม่หวั่นไหว;

สีลัญจะ ยัสสะ กัล์ยาณัง อะริยะกันตัง ปะสังสิตัง,
และศีลของผู้ใดงดงาม เป็นที่สรรเสริญที่พอใจ ของพระอริยเจ้า;

สังเฆ ปะสาโท ยัสสัตถิ อุชุภูตัญจะ ทัสสะนัง,
ความเลื่อมใสของผู้ใดมีในพระสงฆ์, และความเห็นของผู้ใดตรง;

อะทะลิทโทติ ตัง อาหุ อะโมฆันตัสสะ ชีวิตัง,
บัณฑิตกล่าวเรียกเขาผู้นั้นว่า คนไม่จน, ชีวิตของเขาไม่เป็นหมัน;

ตัส์มา สัทธัญจะ สีลัญจะ ปะสาทัง ธัมมะทัสสะนัง,
อะนุยุญเชถะ เมธาวี สะรัง พุทธานะสาสะนัง.

เพราะฉะนั้น เมื่อระลึกได้ ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่,
ผู้มีปัญญาควรก่อสร้างศรัทธา ศีล ความเลื่อมใส
และความเห็นธรรมให้เนืองๆ.

พุทธทาส อินทปัญโญ

๖. ติลักขณาทิคาถา

(คาถาแสดงพระไตรลักษณ์)

(หันทะ มะยัง ติลักขะณาทิคาถาโย ภะณามะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาแสดงพระไตรลักษณ์เป็นเบื้องต้นเถิด.)

สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ ยะทา ปัญญายะ ปัสสะติ,

เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง;

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา,

เมื่อนั้น ย่อมเหนื่อยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง,

นั่นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด;

สัพเพ สังขารา ทุกขาติ ยะทา ปัญญายะ ปัสสะติ,

เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์;

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา,

เมื่อนั้น ย่อมเหนื่อยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง,

นั่นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด;

สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ ยะทา ปัญญายะ ปัสสะติ,

เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา;

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา,

เมื่อนั้น ย่อมเหนื่อยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง,

นั่นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด;

อัปปะกา เต มะนุสเสสุ เย ชะนา ปาระคามิโน,

ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย, ผู้ที่ถึงฝั่งแห่งพระนิพพานมีน้อยนัก;

อะถายัง อิตะรา ปะชา ตีระเมวานุธาวะติ,

หมู่มนุษย์นอกนั้น ย่อมวิ่งเลาะอยู่ตามฝั่งในนี้เอง;

เย จะ โข สัมมะทักขาเต ธัมเม ธัมมานุวัตติโน,

ก็ชนเหล่าใด ประพฤติสมควรแก่ธรรม ในธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว;

เต ชะนา ปาระเมสสันติ มัจจุเธยยัง สุทุตตะรัง,

ชนเหล่านั้น จักถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน,
ข้ามพ้นบ่วงแห่งมัจจุ ที่ข้ามได้ยากนัก;

กัณ์หัง ธัมมัง วิปปะหายะ สุกกัง ภาเวถะปัณฑิโต,

จงเป็นบัณฑิตละธรรมดำเสีย แล้วเจริญธรรมขาว;

โอกา อะโนกะมาคัมมะ วิเวเก ยัตถะ ทูระมัง,
ตัต์ราภิระติมิจเฉยยะ หิต์วา กาเม อะกิญจะโน.

จงมาถึงที่ไม่มีน้ำ จากที่มีน้ำ,
จงละกามเสีย, เป็นผู้ไม่มีความกังวล,
จงยินดีเฉพาะต่อพระนิพพาน อันเป็นที่สงัด
ซึ่งสัตว์ยินดีได้โดยยาก.

พุทธทาส อินทปัญโญ

๗. ภารสุตตคาถา

(คาถาแสดงภารสูตร)

(หันทะ มะยัง ภาระสุตตะคาถาโย ภะณามะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาแสดงภารสูตรเถิด.)

ภารา หะเว ปัญจักขันธา,

ขันธ์ทั้ง ๕ เป็นของหนักเน้อ;

ภาระหาโร จะ ปุคคะโล,

บุคคลแหละ เป็นผู้แบกของหนักพาไป;

ภาราทานัง ทุกขัง โลเก,

การแบกถือของหนัก เป็นความทุกข์ ในโลก;

ภาระนิกเขปะนัง สุขัง,

การสลัดของหนัก ทิ้งลงเสีย เป็นความสุข;

นิกขิปิต๎วา คะรุง ภารัง,

พระอริยเจ้า สลัดทิ้งของหนัก ลงเสียแล้ว;

อัญญัง ภารัง อะนาทิยะ,

ทั้งไม่หยิบฉวยเอาของหนักอันอื่น ขึ้นมาอีก;

สะมูลัง ตัณ๎หัง อัพพุย๎หะ,

ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้ กระทั่งราก;

นิจฉาโต ปะรินิพพุโต.

เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนา ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ.

พุทธทาส อินทปัญโญ

๘. ภัทเทกรัตตคาถา

(คาถาแสดงผู้มีราตรีเดียวเจริญ)

(หันทะ มะยัง ภัทเทกะรัตตะคาถาโย ภะณามะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาแสดงผู้มีราตรีเดียวเจริญเถิด.)

อะตีตัง นานว์าคะเมยยะ นัปปะฏิกังเข อะนาคะตัง,

บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ด้วยอาลัย,
และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง;

ยะทะตีตัมปะหีนันตัง อัปปัตตัญจะ อะนาคะตัง,

สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว, สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา;

ปัจจุปปันนัญจะ โย ธัมมัง ตัตถะ ตัตถะ วิปัสสะติ,
อะสังหิรัง อะสังกุปปัง ตัง วิทธา มะนุพ์รูหะเย,

ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั่นๆ อย่างแจ่มแจ้ง,
ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน, เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้;

อัชเชวะ กิจจะมาตัปปัง โก ชัญญา มะระณัง สุเว,

ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้, ใครจะรู้ความตาย แม้พรุ่งนี้;

นะ หิ โน สังคะรันเตนะ มะหาเสเนนะ มัจจุนา,

เพราะการผัดเพี้ยนต่อมัจจุราชซึ่งมีเสนามาก ย่อมไม่มีสำหรับเรา;

เอวังวิหาริมาตาปิง อะโหรัตตะมะตันทิตัง,
ตัง เว ภัทเทกะรัตโตติ สันโต อาจิกขะเต มุนิ.

มุนีผู้สงบ ย่อมกล่าวเรียก ผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น,
ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันกลางคืนว่า,
'ผู้เป็นอยู่แม้เพียงราตรีเดียว ก็น่าชม".

พุทธทาส อินทปัญโญ

๙. ธัมมคารวาทิคาถา

(คาถาแสดงความเคารพพระธรรม)

(หันทะ มะยัง ธัมมะคาระวาทิคาถาโย ภะณามะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาแสดงความเคารพพระธรรมเถิด.)

เย จะ อะตีตา สัมพุทธา เย จะ พุทธา อะนาคะตา,
โย เจตะระหิ สัมพุทโธ พะหุนนัง โสกะนาสะโน,

พระพุทธเจ้าบรรดาที่ล่วงไปแล้วด้วย, ที่ยังไม่มาตรัสรู้ด้วย,
และพระพุทธเจ้าผู้ขจัดโศกของมหาชนในกาลบัดนี้ด้วย;

สัพเพ สัทธัมมะคะรุโน วิหะริงสุ วิหาติ จะ,
อะถาปิ วิหะริสสันติ เอสา พุทธานะธัมมะตา,

พระพุทธเจ้าทั้งปวงนั้น ทุกพระองค์ เคารพพระธรรม,
ได้เป็นมาแล้วด้วย, กำลังเป็นอยู่ด้วย, และจักเป็นด้วย,
เพราะธรรมดาของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย เป็นเช่นนั้นเอง;

ตัส๎มา หิ อัตตะกาเมนะ มะหัตตะมะภิกังขะตา,
สัทธัมโม คะรุกาตัพโพ สะรัง พุทธานะสาสะนัง,

เพราะฉะนั้น บุคคลผู้รักตน หวังอยู่เฉพาะคุณเบื้องสูง,
เมื่อระลึกได้ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่,
จงทำความเคารพพระธรรม;

นะ หิ ธัมโม อะธัมโม จะ อุโภ สะมะวิปากิโน,

ธรรมและอธรรม จะมีผลเหมือนกันทั้งสองอย่าง หามิได้;

อะธัมโม นิระยัง เนติ ธัมโม ปาเปติ สุคะติง,

อธรรม ย่อมนำไปนรก, ธรรม ย่อมนำให้ถึงสุคติ;

ธัมโม หะเว รักขะติ ธัมมะจาริง,

ธรรมแหละ ย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมเป็นนิจ;

ธัมโม สุจิณโณ สุขะมาวะหาติ,

ธรรมที่ประพฤติดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ตน;

เอสานิสังโส ธัมเม สุจิณเณ.

นี่เป็นอานิสงส์ ในธรรมที่ตนประพฤติดีแล้ว.

๑๐. โอวาทปาฏิโมกขคาถา

(คาถาแสดงพระโอวาทปาติโมกข์)

(หันทะ มะยัง โอวาทะปาติโมกขะคาถาโย ภะณามะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาแสดงพระโอวาทปาติโมกข์เถิด.)

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง, การไม่ทำบาปทั้งปวง;

กุสะลัสสูปะสัมปะทา, การทำกุศลให้ถึงพร้อม;

สะจิตตะปะริโยทะปะนัง, การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ;

เอตัง พุทธานะสาสะนัง.

ธรรม ๓ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

ขันตี ปะระมัง ตะโป ตีติกขา,

ขันติ คือความอดกลั้น เป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง;

นิพพานัง ปะระมัง วะทันติ พุทธา,

ผู้รู้ทั้งหลาย กล่าวพระนิพพานว่าเป็นธรรมอันยิ่ง;

นะ หิ ปัพพะชิโต ปะรูปะฆาตี,

ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ ไม่ชื่อว่าเป็นบรรพชิตเลย;

สะมะโณ โหติ ปะรัง วิเหฐะยันโต.

ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ ไม่ชื่อว่าเป็นสมณะเลย.

พุทธทาส อินทปัญโญ

อะนูปะวาโท อะนูปะฆาโต,	การไม่พูดร้าย, การไม่ทำร้าย;
ปาติโมกเข จะ สังวะโร,	การสำรวมในปาติโมกข์;
มัตตัญญุตา จะ ภัตตัสฺมิง,	ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค;
ปันตัญจะ สะยะนาสะนัง,	การนอน การนั่ง ในที่อันสงัด;
อะธิจิตเต จะ อาโยโค,	ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง;

เอตัง พุทธานะสาสะนัง.

ธรรม ๖ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

๑๑. ปฐมพุทธภาสิตคาถา

(คาถาพุทธภาษิตครั้งแรกของพระพุทธเจ้า)

(หันทะ มะยัง ปะฐะมะพุทธะภาสิตะคาถาโย ภะณามะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาพุทธภาษิตครั้งแรกของพระพุทธเจ้าเถิด.)

อะเนกะชาติสังสารัง สันธาวิสสัง อะนิพพิสัง,

เมื่อเรายังไม่พบญาณ, ได้แล่นท่องเที่ยวไปในสงสารเป็นอเนกชาติ;

คะหะการัง คะเวสันโต ทุกขา ชาติ ปุนัปปุนัง,

แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลูกเรือน, คือตัณหาผู้สร้างภพ,

การเกิดทุกคราว เป็นทุกข์ร่ำไป;

คะหะการะกะ ทิฏโฐสิ ปุนะ เคหัง นะ กาหะสิ,

นี่แน่ะ นายช่างปลูกเรือน, เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว,

เจ้าจะทำเรือนให้เราไม่ได้อีกต่อไป;

สัพพา เต ผาสุกา ภัคคา คะหะกูฏัง วิสังขะตัง,

โครงเรือนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว, ยอดเรือนเรากรื้อเสียแล้ว;

วิสังขาระคะตัง จิตตัง ตัณหานัง ขะยะมัชฌะคา.

จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป,

มันได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา, คือถึงนิพพาน.

๑๒. ธาตุปัจจเวกขณปาฐะ

(คำพิจารณาปัจจัย ๔ ให้เห็นเป็นของไม่งาม)

(หันทะ มะยัง ธาตุปัจจะเวกขะณะปาฐัง ภะณามะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคำพิจารณาปัจจัย ๔ ให้เห็นเป็นของไม่งามเถิด.)

(พิจารณาจีวร)

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง,

สิ่งเหล่านี้ นี่เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนืองนิจ;

ยะทิทัง จีวะรัง, ตะทุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล,

สิ่งเหล่านี้ คือ จีวร, และคนผู้ใช้สอยจีวรนั้น;

ธาตุมัตตะโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ;

นิสสัตโต, มิได้เป็นสัตวะอันยั่งยืน;

นิชชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล;

สุญโญ, ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน;

สัพพานิ ปะนะ อิมานิ จีวะรานิ อะชิคุจฉะนียานิ,

ก็จีวรทั้งหมดนี้, ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม;

อิมัง ปูติกายัง ปัตวา,

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเน่าอยู่เป็นนิจนี้แล้ว;

อะติวิยะ ชิคุจฉะนียานิ ชายันติ.

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

(พิจารณาอาหาร)

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง,

สิ่งเหล่านี้ นี่เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนืองนิจ;

ยะทิทัง ปิณฑะปาโต, ตะทุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล,

สิ่งเหล่านี้ คือ บิณฑบาต, และคนผู้บริโภคบิณฑบาตนั้น;

ธาตุมัตตะโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ;

นิสสัตโต, มิได้เป็นสัตวะอันยั่งยืน;

นิชชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล;

สุญโญ, ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน;

สัพโพ ปะนายัง ปิณฑะปาโต อะชิคุจฉะนีโย,

ก็บิณฑบาตทั้งหมดนี้, ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม;

อิมัง ปูติกายัง ปัต๎วา,

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเน่าอยู่เป็นนิจนี้แล้ว;

อะติวิยะ ชิคุจฉะนีโย ชายะติ.

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

พุทธทาส อินฺทปญฺโญ

(พิจารณาที่อยู่อาศัย)

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง,

สิ่งเหล่านี้ นี่เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,
กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนืองนิจ;

ยะทิทัง เสนาสะนัง, ตะทุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล,

สิ่งเหล่านี้ คือ เสนาสนะ, และคนผู้ใช้สอยเสนาสนะนั้น;

ธาตุมัตตะโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ;

นิสสัตโต, มิได้เป็นสัตวะอันยั่งยืน;

นิชชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล;

สุญโญ, ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน;

สัพพานิ ปะนะ อิมานิ เสนาสะนานิ อะชิคุจฉะนียานิ,

ก็เสนาสนะทั้งหมดนี้, ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม;

อิมัง ปูติกายัง ปัต๎วา,

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเน่าอยู่เป็นนิจนี้แล้ว;

อะติวิยะ ชิคุจฉะนียานิ ชายันติ.

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

พุทธทาส อินฺทปัญฺโญ

(พิจารณายารักษาโรค)

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง,

สิ่งเหล่านี้ นี่เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,
กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนืองนิจ;

ยะทิทัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร,
ตะทุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล,

สิ่งเหล่านี้ คือ เภสัชบริขารอันเกื้อกูลแก่คนไข้,
และคนผู้บริโภคเภสัชบริขารนั้น;

ธาตุมัตตะโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ;
นิสสัตโต, มิได้เป็นสัตวะอันยั่งยืน;
นิชชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล;
สุญโญ, ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน;

สัพโพ ปะนายัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร อะชิคุจฉะนีโย,

ก็คิลานเภสัชบริขารทั้งหมดนี้, ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม;

อิมัง ปูติกายัง ปัต๎วา,

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเน่าอยู่เป็นนิจนี้แล้ว;

อะติวิยะ ชิคุจฉะนีโย ชายะติ.

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

พุทธทาส อินฺทปญฺโญ

๑๓. ปัจฉิมพุทโธวาทปาฐะ

(คำแสดงพระโอวาทครั้งสุดท้ายของพระพุทธเจ้า)

(หันทะ มะยัง ปัจฉิมะพุทโธวาทะปาฐัง ภะณามะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคำแสดงพระโอวาทครั้งสุดท้ายของพระพุทธเจ้าเถิด.)

หันทะทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, บัดนี้, เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า;

วะยะธัมมา สังขารา,

สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา;

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ,

ท่านทั้งหลาย, จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด;

อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา.

นี้เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้าย ของพระตถาคตเจ้า.

พุทธทาส อินทปัญโญ

๑๔. บทพิจารณาสังขาร

(คาถาพิจารณาธรรมสังเวช)

(หันทะ มะยัง ธัมมะสังเวคะปัจจะเวกขะณะปาฐัง ภะณามะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาพิจารณาธรรมสังเวชเถิด.)

สัพเพ สังขารา อะนิจจา,

สังขาร คือร่างกาย จิตใจ,
แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น,
มันไม่เที่ยง, เกิดขึ้นแล้วดับไป, มีแล้วหายไป;

สัพเพ สังขารา ทุกขา,

สังขาร คือร่างกาย จิตใจ,
แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น,
มันเป็นทุกข์ ทนยาก, เพราะเกิดขึ้นแล้ว แก่ เจ็บ ตายไป;

สัพเพ ธัมมา อะนัตตา,

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง,
ทั้งที่เป็นสังขาร แลมิใช่สังขาร ทั้งหมดทั้งสิ้น,
ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน,
ไม่ควรถือว่าเรา ว่าของเรา ว่าตัว ว่าตนของเรา;

อะธุวัง ชีวิตัง, ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน;

ธุวัง มะระณัง, ความตายเป็นของยั่งยืน;

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง, อันเราจะพึงตายเป็นแท้;

มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง, ชีวิตของเรามีความตาย
เป็นที่สุดรอบ;

พุทธทาส อินทปัญโญ

ชีวิตัง เม อะนิยะตัง,	ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง;
มะระณัง เม นิยะตัง,	ความตายของเราเป็นของเที่ยง;
วะตะ,	ควรที่จะสังเวช;
อะยัง กาโย,	ร่างกายนี้;
อะจิรัง,	มิได้ตั้งอยู่นาน;
อะเปตะวิญญาโณ,	ครั้นปราศจากวิญญาณ;
ฉุฑโฑ,	อันเขาทิ้งเสียแล้ว;
อะธิเสสสะติ,	จักนอนทับ;
ปะฐะวิง,	ซึ่งแผ่นดิน;
กะลิงคะรัง อิวะ,	ประดุจดังว่าท่อนไม้และท่อนฟืน;
นิรัตถัง.	หาประโยชน์มิได้.

พุทธทาส อินฺทปญฺโญ

๑๕. สัพพปัตติทานคาถา

(คาถาแผ่ส่วนบุญให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย)

(หันทะ มะยัง สัพพะปัตติทานะคาถาโย ภะณามะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาแผ่ส่วนบุญให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายเถิด.)

ปุญญัสสิทานิ กะตัสสะ ยานัญญานิ กะตานิ เม,
เตสัญจะ ภาคิโน โหนตุ สัตตานันตาปปะมาณะกา,

สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ,
จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้า ได้ทำในบัดนี้,
และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว;

เย ปิยา คุณะวันตา จะ มัยหัง มาตาปิตาทะโย,
ทิฏฐา เม จาปยะทิฏฐา วา อัญเญ มัชฌัตตะเวริโน,

คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด, ซึ่งเป็นที่รักใคร่และมีบุญคุณ เช่น
มารดา บิดา ของข้าพเจ้าเป็นต้น ก็ดี,
ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้ว หรือไม่ได้เห็น ก็ดี,
สัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลางๆ หรือเป็นคู่เวรกัน ก็ดี;

สัตตา ติฏฐันติ โลกัสมิง เต ภุมมา จะตุโยนิกา,
ปัญเจกะจะตุโวการา สังสะรันตา ภะวาภะเว,

สัตว์ทั้งหลาย ตั้งอยู่ในโลก, อยู่ในภูมิทั้ง ๓,
อยู่ในกำเนิดทั้ง ๔,
มีขันธ์ ๕ ขันธ์ มีขันธ์ขันธ์เดียว มีขันธ์ ๔ ขันธ์,
กำลังท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยภพใหญ่ ก็ดี;

พุทธทาส อินฺทปญฺโญ

ญาตัง เย ปัตติทานัมเม อะนุโมทันตุ เต สะยัง,
เย จิมัง นัปปะชานันติ เทวา เตสัง นิเวทะยุง,

สัตว์เหล่าใด รู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว,
สัตว์เหล่านั้น จงอนุโมทนาเองเถิด,
ส่วนสัตว์เหล่าใด ยังไม่รู้ส่วนบุญนี้,
ขอเทวดาทั้งหลาย จงบอกสัตว์เหล่านั้น ให้รู้;

มะยา ทินนานะ ปุญญานัง อะนุโมทะนะเหตุนา,
สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ อะเวรา สุขะชีวิโน,
เขมัปปะทัญจะ ปัปโปนตุ เตสาสา สิชฌะตัง สุภา.

เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว,
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง, จงเป็นผู้ไม่มีเวร อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ,
จงถึงบทอันเกษม กล่าวคือพระนิพพาน,
ความปรารถนาที่ดีงามของสัตว์เหล่านั้น จงสำเร็จเถิด.

๑๖. ปัฏฐนฐปนคาถา

(คาถาว่าด้วยการตั้งความปรารถนา)

(หันทะ มะยัง ปัฏฐะนะฐะปะนะคาถาโย ภะณามะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาว่าด้วยการตั้งความปรารถนากันเถิด.)

ยันทานิ เม กะตัง ปุญญัง เตนาเนนุททิเสนะ จะ,
ขิปปัง สัจฉิกะเรยยาหัง ธัมเม โลกุตตะเร นะวะ,

บุญใดที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้,
เพราะบุญนั้น และการอุทิศแผ่ส่วนบุญนั้น,
ขอให้ข้าพเจ้าทำให้แจ้งโลกุตตรธรรม ๙ ในทันที;

สะเจ ตาวะ อะภัพโพหัง สังสาเร ปะนะ สังสะรัง,

ถ้าข้าพเจ้าเป็นผู้อาภัพอยู่, ยังต้องท่องเที่ยวไปในวัฏฏสงสาร;

นิยะโต โพธิสัตโต วะ สัมพุทเธนะ วิยากะโต,
นาฏฐาระสะปิ อาภัพพะ- ฐานานิ ปาปุเณยยะหัง,

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นเหมือนโพธิสัตว์ผู้เที่ยงแท้,
ได้รับพยากรณ์แต่พระพุทธเจ้าแล้ว,
ไม่ถึงฐานะแห่งความอาภัพ ๑๘ อย่าง;

ปัญจะเวรานิ วัชเชยยัง ระเมยยัง สีละรักขะเน,
ปัญจะกาเม อะลัคโคหัง วัชเชยยัง กามะปังกะโต,

ข้าพเจ้าพึงเว้นจากเวรทั้ง ๕,
พึงยินดีในการรักษาศีล,
ไม่เกาะเกี่ยวในกามคุณทั้ง ๕,
พึงเว้นจากเปือกตมกล่าวคือ กาม;

ทุทิฏฐิยา นะ ยุชเชยยัง สังยุชเชยยัง สุทิฏฐิยา,
ปาเป มิตเต นะ เสเวยยัง เสเวยยัง ปัณฑิเต สะทา,

ขอให้ข้าพเจ้าไม่พึงประกอบด้วยทิฏฐิชั่ว,
พึงประกอบด้วยทิฏฐิที่ดีงาม,
ไม่พึงคบมิตรชั่ว, พึงคบแต่บัณฑิตทุกเมื่อ;

สัทธาสะติหิโรตตัปปา- ตาปักขันติคุณากะโร,
อัปปะสัย์โห วะ สัตตูหิ เหยยัง อะมันทะมุย์หะโก,

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นบ่อที่เกิดแห่งคุณ,
คือ ศรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ ความเพียร และขันติ,
พึงเป็นผู้ที่ศัตรูครอบงำไม่ได้, ไม่เป็นคนเขลา คนหลงงมงาย;

สัพพายาปายุปาเยสุ เฉโก ธัมมัตถะโกวิโท,
เญยเย วัตตัต์วะสัชชัง เม ญาณัง อะเฌวะ มาลุโต,

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ฉลาดในอุบาย,
แห่งความเสื่อมและความเจริญ,
เป็นผู้เฉียบแหลมในอรรถและธรรม,
ขอให้ญาณของข้าพเจ้าเป็นไป ไม่ข้องขัดในธรรมที่ควรรู้,
ดุจลมพัดไปในอากาศ ฉะนั้น;

ยา กาจิ กุสะลา ม์ยาสา สุเขนะ สิชฌะตัง สะทา,
เอวัง วุตตา คุณา สัพเพ โหนตุ มัย์หัง ภะเว ภะเว,

ความปรารถนาใดๆ ของข้าพเจ้าที่เป็นกุศล,
ขอให้สำเร็จโดยง่ายทุกเมื่อ,
คุณที่ข้าพเจ้ากล่าวมาแล้วทั้งปวงนี้, จงมีแก่ข้าพเจ้าทุกๆ ภพ;

ยะทา อุปปัชชะติ โลเก สัมพุทโธ โมกขะเทสะโก,
ตะทา มุตโต กุกัมเมหิ ลัทโธกาโส ภะเวยยะหัง,

เมื่อใด พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้แสดงธรรมเครื่องพ้นทุกข์,
เกิดขึ้นแล้วในโลก, เมื่อนั้น,
ขอให้ข้าพเจ้าพ้นจากกรรมอันชั่วช้าทั้งหลาย,
เป็นผู้ได้โอกาสแห่งการบรรลุธรรม;

มะนุสสัตตัญจะ ลิงคัญจะ ปัพพัชชัญจุปะสัมปะทัง,
ละภิต์วา เปสะโล สีลี ธาเรยยัง สัตถุสาสะนัง,

ขอให้ข้าพเจ้าพึงได้ความเป็นมนุษย์, ได้เพศบริสุทธิ์,
ได้บรรพชา อุปสมบทแล้ว, เป็นคนรักศีล มีศีล,
ทรงไว้ซึ่งพระศาสนาของพระศาสดา;

สุขาปะฏิปะโท ขิปปา- ภิญโญ สัจฉิกะเรยยะหัง,
อะระหัตตัปผะลัง อัคคัง วิชชาทิคุณะลังกะตัง,

ขอให้เป็นผู้มีการปฏิบัติโดยสะดวก, ตรัสรู้ได้พลัน,
กระทำให้แจ้งซึ่งอรหันตผลอันเลิศ,
อันประดับด้วยธรรม มีวิชชา เป็นต้น;

ยะทิ นุปปัชชะติ พุทโธ กัมมัง ปะริปูรัญจะ เม,
เอวัง สันเต ละเภยยาหัง ปัจเจกะโพธิมุตตะมัน ติ.

ถ้าหากพระพุทธเจ้าไม่บังเกิดขึ้น,
แต่กุศลกรรมของข้าพเจ้าเต็มเปี่ยมแล้ว, เมื่อเป็นเช่นนั้น,
ขอให้ข้าพเจ้าพึงได้ญาณ เป็นเครื่องรู้เฉพาะตน อันสูงสุดเทอญ.

พุทธทาส อินทปัญโญ



BUDDHADASA INDAPANNO ARCHIVES FOUNDATION

บทพิเศษ ๒ (ตอนเย็น)





๑๗. อริยอัฏฐังคิกมัคคปาฐะ

(คำแสดงอริยมรรคมีองค์ ๘)

(หันทะ มะยัง อะริยัฏฐังคิกะมัคคะปาฐัง ภะณามะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคำแสดงอริยมรรคมีองค์ ๘ เถิด.)

อะยะเมวะ อะริโย อัฏฐังคิโก มัคโค,

หนทางนี้แล, เป็นหนทางอันประเสริฐ, ซึ่งประกอบด้วยองค์ ๘;

เสยยะถีทัง, ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ:-

(๑) สัมมาทิฏฐิ, ความเห็นชอบ;

(๒) สัมมาสังกัปโป, ความดำริชอบ;

(๓) สัมมาวาจา, การพูดจาชอบ;

(๔) สัมมากัมมันโต, การทำการงานชอบ;

(๕) สัมมาอาชีโว, การเลี้ยงชีวิตชอบ;

(๖) สัมมาวายาโม, ความพากเพียรชอบ;

(๗) สัมมาสะติ, ความระลึกชอบ;

(๘) สัมมาสะมาธิ. ความตั้งใจมั่นชอบ.

(องค์มรรคที่ ๑)

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความเห็นชอบ เป็นอย่างไรเล่า?;

ยัง โข ภิกขะเว ทุกเข ญาณัง,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความรู้อันใด เป็นความรู้ในทุกข์;

ทุกขะสะมุทะเย ญาณัง, เป็นความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์;

พุทธทาส อินฺทปญฺโญ

ทุกขะนิโรเธ ญาณัง, เป็นความรู้ในความดับแห่งทุกข์;

ทุกขะนิโรธะคามินิยา ปะฏิปะทายะ ญาณัง,
เป็นความรู้ในทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งทุกข์;

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ.
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า ความเห็นชอบ.

(องค์มรรคที่ ๒)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสังกัปโป,
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความดำริชอบ เป็นอย่างไรเล่า?;

เนกขัมมะสังกัปโป, ความดำริในการออกจากกาม;

อะพ๎ยาปาทะสังกัปโป, ความดำริในการไม่มุ่งร้าย;

อะวิหิงสาสังกัปโป, ความดำริในการไม่เบียดเบียน;

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสังกัปโป.
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า ความดำริชอบ.

(องค์มรรคที่ ๓)

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาวาจา,
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การพูดจาชอบ เป็นอย่างไรเล่า?;

มุสาวาทา เวระมะณี,
เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง;

พุทธทาส อินทปัญโญ

ปิสุณายะ วาจายะ เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดส่อเสียด;

ผะรุสายะ วาจายะ เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดหยาบ;

สัมผัปปะลาปา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ;

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวาจา.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า การพูดจาชอบ.

(องค์มรรคที่ ๔)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การทำการงานชอบ เป็นอย่างไรเล่า?;

ปาณาติปาตา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า;

อะทินนาทานา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของ
ที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว;

กาเมสุ มิจฉาจารา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการประพฤติผิดในกามทั้งหลาย;

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า การทำการงานชอบ.

(องค์มรรคที่ ๕)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การเลี้ยงชีวิตชอบ เป็นอย่างไรเล่า?;

อิธะ ภิกขะเว อะริยะสาวะโก,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, สาวกของพระอริยเจ้าในธรรมวินัยนี้;

มิจฉาอาชีวัง ปะหายะ,

ละการเลี้ยงชีวิตที่ผิดเสีย;

สัมมาอาชีเวนะ ชีวิกัง กัปเปติ,

ย่อมสำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเลี้ยงชีวิตที่ชอบ;

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า การเลี้ยงชีวิตชอบ.

(องค์มรรคที่ ๖)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาวายาโม,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความพากเพียรชอบ เป็นอย่างไรเล่า?;

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้;

อนุปปันนานัง ปาปะกานัง อะกุสะลานัง ธัมมานัง อะนุปปาทายะ,
ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระภะติ,
จิตตัง ปัคคัณ์หาติ ปะทะหะติ,

พุทธทาส อินทปัญโญ

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม,
ปรารภความเพียร, ประคองตั้งจิตไว้,
เพื่อจะยังอกุศลธรรม อันเป็นบาปที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น;

อุปปันนานัง ปาปะกานัง อะกุสะลานัง ธัมมานัง ปะหานายะ,
ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระภะติ,
จิตตัง ปัคคัณ์หาติ ปะทะหะติ,
ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม,
ปรารภความเพียร, ประคองตั้งจิตไว้,
เพื่อจะละอกุศลธรรม อันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว;

อะนุปปันนานัง กุสะลานัง ธัมมานัง อุปปาทายะ,
ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระภะติ,
จิตตัง ปัคคัณ์หาติ ปะทะหะติ,
ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม,
ปรารภความเพียร, ประคองตั้งจิตไว้,
เพื่อจะยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น;

อุปปันนานัง กุสะลานัง ธัมมานัง ฐิติยา, อะสัมโมสายะ,
ภิยโยภาวายะ, เวปุลลายะ, ภาวะนายะ, ปาริปูริยา,
ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระภะติ,
จิตตัง ปัคคัณ์หาติ ปะทะหะติ,

พุทธทาส อินทปัญโญ

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม,
ปรารภความเพียร, ประคองตั้งจิตไว้,
เพื่อความตั้งอยู่, ความไม่เลอะเลือน, ความงอกงามยิ่งขึ้น,
ความไพบูลย์, ความเจริญ, ความเต็มรอบ,
แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว;

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวายาโม.
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า ความพากเพียรชอบ.

(องค์มรรคที่ ๗)

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาสะติ,
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความระลึกชอบ เป็นอย่างไรเล่า?;

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ,
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้;

กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ,
ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกาย อยู่เป็นประจำ;
อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา,
วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง,
มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ,
ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้;

เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ,

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ;

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา,

วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง,

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้;

จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ,

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิต อยู่เป็นประจำ;

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา,

วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง,

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้;

ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ,

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ;

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา,

วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง,

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้;

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะติ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า ความระลึกชอบ.

พุทธทาส อินทปัญโญ

(องค์มรรคที่ ๘)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความตั้งใจมั่นชอบ เป็นอย่างไรเล่า?;

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้;

วิวิจเจวะ กาเมหิ, สงัดแล้วจากกามทั้งหลาย;

วิวิจจะ อะกุสะเลหิ ธัมเมหิ, สงัดแล้วจากธรรมที่เป็นอกุศลทั้งหลาย;

สะวิตักกัง สะวิจารัง, วิเวกะชัง ปีติสุขัง
ปะฐะมัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ,

เข้าถึงปฐมฌาน, ประกอบด้วย วิตก วิจาร,
มีปีติและสุข อันเกิดจากวิเวก แล้วแลอยู่;

วิตักกะวิจารานัง วูปะสะมา, เพราะความที่ วิตก วิจาร ทั้ง ๒ ระงับลง;

อัชฌัตตัง สัมปะสาทะนัง เจตะโส, เอโกทิภาวัง,
อะวิตักกัง อะวิจารัง, สะมาธิชัง ปีติสุขัง
ทุติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ,

เข้าถึงทุติยฌาน, เป็นเครื่องผ่องใสแห่งใจในภายใน,
ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดมีขึ้น, ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร,
มีแต่ปีติและสุข อันเกิดจากสมาธิ แล้วแลอยู่;

ปีติยา จะ วิราคา, อนึ่ง เพราะความจางคลายไปแห่งปีติ;

อุเปกขะโก จะ วิหะระติ, สะโต จะ สัมปะชาโน,
ย่อมเป็นผู้อยู่อุเบกขา, มีสติและสัมปชัญญะ;

สุขัญจะ กาเยนะ ปะฏิสังเวเทติ,
และย่อมเสวยความสุขด้วยนามกาย;

ยันตัง อะริยา อาจิกขันติ, อุเปกขะโก สะติมา สุขะวิหารีติ,
ชนิดที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย, ย่อมกล่าวสรรเสริญผู้นั้นว่า,
"เป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติอยู่เป็นปรกติสุข", ดังนี้;

ตะติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ,
เข้าถึงตติยฌาน แล้วแลอยู่;

สุขัสสะ จะ ปะหานา, เพราะละสุขเสียได้;

ทุกขัสสะ จะ ปะหานา, และเพราะละทุกข์เสียได้;

ปุพเพวะ โสมะนัสสะโทมะนัสสานัง อัตถังคะมา,
เพราะความดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัสทั้ง ๒
ในกาลก่อน;

อะทุกขะมะสุขัง อุเปกขาสะติปาริสุทธิง,
จะตุตถัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ,
เข้าถึงจตุตถฌาน, ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข, มีแต่ความที่สติ
เป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา แล้วแลอยู่;

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ.
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า ความตั้งใจมั่นชอบ.



๑๘. อตีตปัจจเวกขณปาฐะ

(คำพิจารณาปัจจัย ๔ หลังใช้สอยแล้ว)

(หันทะ มะยัง อะตีตะปัจจะเวกขะณะปาฐัง ภะณามะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคำพิจารณาปัจจัย ๔ หลังใช้สอยแล้วเถิด.)

(พิจารณาจีวร)

อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิต๎วา ยัง จีวะรัง ปะริภุตตัง,

จีวรใด อันเรานุ่งห่มแล้ว ไม่ทันพิจารณา ในวันนี้;

ตัง ยาวะเทวะ สีตัสสะ ปะฏิฆาตายะ,

จีวรนั้น เรานุ่งห่มแล้ว เพียงเพื่อบำบัดความหนาว;

อุณ๎หัสสะ ปะฏิฆาตายะ,

เพื่อบำบัดความร้อน;

ฑังสะมะกะสะวาตาตะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ปะฏิฆาตายะ,

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด
และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย;

ยาวะเทวะ หิริโกปินะปะฏิจฉาทะนัตถัง.

และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะ อันให้เกิดความละอาย.

พุทธทาส อินฺทปญฺโญ

(พิจารณาอาหาร)

อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิต๎วา โย ปิณฑะปาโต ปะริภุตโต,

บิณฑบาตใด อันเราฉันแล้ว ไม่ทันพิจารณา ในวันนี้;

โส เนวะ ทะวายะ,

บิณฑบาตนั้น เราฉันแล้ว ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน;

นะ มะทายะ, ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเมามันเกิดกำลังพลังทางกาย;

นะ มัณฑะนายะ, ไม่ใช่เป็นไปเพื่อประดับ;

นะ วิภูสะนายะ, ไม่ใช่เป็นไปเพื่อตกแต่ง;

ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิติยา,

แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้;

ยาปะนายะ, เพื่อความเป็นไปได้ของอัตภาพ;

วิหิงสุปะระติยา, เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย;

พ๎รัห๎มะจะริยานุคคะหายะ, เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์;

อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะฏิหังขามิ,

ด้วยการทำอย่างนี้, เราย่อมระงับเสียได้ ซึ่งทุกขเวทนาเก่าคือความหิว;

พุทธทาส อินทปัญโญ

นะวัญจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ,

และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น;

ยาต์รา จะ เม ภะวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ผาสุวิหาโร จาติ.

อนึ่ง ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอัตภาพนี้ด้วย,

ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย, และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย,

จักมีแก่เรา, ดังนี้.

(พิจารณาที่อยู่อาศัย)

อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิต์วา ยัง เสนาสะนัง ปะริภุตตัง,

เสนาสนะใด อันเราใช้สอยแล้ว ไม่ทันพิจารณา ในวันนี้;

ตัง ยาวะเทวะ สีตัสสะ ปะฏิฆาตายะ,

เสนาสนะนั้น เราใช้สอยแล้ว เพียงเพื่อบำบัดความหนาว;

อุณ์หัสสะ ปะฏิฆาตายะ,

เพื่อบำบัดความร้อน;

ฑังสะมะกะสะวาตาตะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ปะฏิฆาตายะ,

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด

และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย;

ยาวะเทวะ อุตุปะริสสะยะวิโนทะนัง ปะฏิสัลลานารามัตถัง.

เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันจะพึงมีจากดินฟ้าอากาศ,

และเพื่อความเป็นผู้ยินดีอยู่ได้ ในที่หลีกเร้นสำหรับภาวนา.

(พิจารณายารักษาโรค)

อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิต์วา โย คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร ปะริภุตโต,

คิลานเภสัชบริขารใด อันเราบริโภคแล้ว ไม่ทันพิจารณา ในวันนี้;

โส ยาวะเทวะ อุปปันนานัง เวยยาพาธิกานัง เวทะนานัง ปะฏิฆาตายะ,

คิลานเภสัชบริขารนั้น เราบริโภคแล้ว เพียงเพื่อบำบัด ทุกขเวทนา อันบังเกิดขึ้นแล้ว มีอาพาธต่างๆ เป็นมูล;

อัพ๎ยาปัชฌะปะระมะตายาติ.

เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียน เป็นอย่างยิ่ง, ดังนี้;

พุทธทาส อินทปัญโญ

๑๙. ปัพพชิตอภิณหปัจจเวกขณปาฐะ

(คำสำหรับบรรพชิตควรพิจารณาเนือง ๆ)

(หันทะ มะยัง ปัพพะชิตะอะภิณหะปัจจะเวกขะณะปาฐัง ภะณามะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคำสำหรับบรรพชิตควรพิจารณาเนือง ๆ เถิด.)

ทะสะ อิเม ภิกขะเว ธัมมา,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ธรรมทั้งหลาย ๑๐ ประการ เหล่านี้, มีอยู่;

ปัพพะชิเตนะ อะภิณ์หัง ปัจจะเวกขิตัพพัง,

เป็นธรรมที่บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจ;

กะตะเม ทะสะ?,

ธรรมทั้งหลาย ๑๐ ประการนั้น เป็นอย่างไรเล่า?;

(๑) เววัณณิยัมหิ อัชฌูปะคะโตติ

ปัพพะชิเตนะ อะภิณ์หัง ปัจจะเวกขิตัพพัง,

คือบรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า,

เราเป็นผู้เข้าถึงเฉพาะแล้ว ซึ่งวรรณะอันต่าง อันพิเศษ, ดังนี้;

(๒) ปะระปะฏิพัทธา เม ชีวิกาติ

ปัพพะชิเตนะ อะภิณ์หัง ปัจจะเวกขิตัพพัง,

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า,

การเลี้ยงชีวิตของเรา เนื่องเฉพาะแล้วด้วยผู้อื่น, ดังนี้;

(๓) อัญโญ เม อากัปโป กะระณีโยติ
ปัพพะชิเตนะ อะภิณ์หัง ปัจจะเวกขิตัพพัง,
บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า,
ระเบียบการปฏิบัติอย่างอื่น ที่เราจะต้องทำมีอยู่, ดังนี้;

(๔) กัจจิ นุ โข เม อัตตา สีละโต นะ อุปะวะทะตีติ
ปัพพะชิเตนะ อะภิณ์หัง ปัจจะเวกขิตัพพัง,
บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า,
เมื่อกล่าวโดยศีล,
เราย่อมตำหนิติเตียนตนเองไม่ได้ มิใช่หรือ, ดังนี้;

(๕) กัจจิ นุ โข มัง อะนุวิจจะ วิญญู
สะพ์รัห์มะจารี สีละโต นะ อุปะวะทันตีติ
ปัพพะชิเตนะ อะภิณ์หัง ปัจจะเวกขิตัพพัง,
บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า,
เมื่อกล่าวโดยศีล, เพื่อนสพรหมจารีที่เป็นวิญญูชน,
ใคร่ครวญแล้ว, ย่อมตำหนิติเตียนเราไม่ได้ มิใช่หรือ, ดังนี้;

(๖) สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโวติ
ปัพพะชิเตนะ อะภิณ์หัง ปัจจะเวกขิตัพพัง,
บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า,
ความพลัดพรากจากของรัก ของชอบใจ ทั้งสิ้น,
จักมีแก่เรา, ดังนี้;

(๗) กัมมัสสะโกม์หิ กัมมะทายาโท กัมมะโยนิ
กัมมะพันธุ กัมมะปะฏิสะระโณ,
ยัง กัมมัง กะริสสามิ กัล๎ยาณัง วา ปาปะกัง วา,
ตัสสะ ทายาโท ภะวิสสามีติ
ปัพพะชิเตนะ อะภิณ๎หัง ปัจจะเวกขิตัพพัง,
บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า,
เราเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน,
มีกรรมที่ต้องรับผลเป็นมรดกตกทอด, มีกรรมเป็นที่กำเนิด,
มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์, มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย,
เราทำกรรมใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม,
เราจักเป็นผู้รับผลตกทอดแห่งกรรมนั้น, ดังนี้;

(๘) กะถัมภูตัสสะ เม รัตตินทิวา วีติปะตันตีติ
ปัพพะชิเตนะ อะภิณ๎หัง ปัจจะเวกขิตัพพัง,
บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า,
วันคืนล่วงไปล่วงไป,
ในเมื่อเรากำลังเป็นอยู่ในสภาพเช่นไร, ดังนี้;

(๙) กัจจิ นุ โขหัง สุญญาคาเร อะภิระมามีติ
ปัพพะชิเตนะ อะภิณ๎หัง ปัจจะเวกขิตัพพัง,
บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า,
เราย่อมยินดีในโรงเรือนอันสงัดอยู่หรือหนอ, ดังนี้;

(๑๐) อัตถิ นุ โข เม อุตตะริมะนุสสะธัมมา
อะละมะริยะญาณะทัสสะนะวิเส โส อะธิคะ โต,
โสหัง ปัจฉิเม กาเล สะพ๎รัห๎มะจารีหิ
ปุฏ โฐ นะ มังกุ ภะวิสสามีติ
ปัพพะชิเตนะ อะภิณ๎หัง ปัจจะเวกขิตัพพัง,
บรรชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า,
ญาณทรรศนะอันวิเศษ ควรแก่พระอริยเจ้า,
อันยิ่งกว่าวิสัยธรรมดาของมนุษย์, ที่เราได้บรรลุแล้ว,
เพื่อเราจะไม่เป็นผู้เก้อเขิน เมื่อถูกเพื่อนสพรหมจารีด้วยกันถามในภายหลัง,
มีอยู่แก่เราหรือไม่, ดังนี้;

อิเม โข ภิกขะเว ทะสะ ธัมมา,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ธรรมทั้งหลาย ๑๐ ประการ เหล่านี้แล;

ปัพพะชิเตนะ อะภิณ๎หัง ปัจจะเวกขิตัพพา,

เป็นธรรมที่บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจ;

อิติ.

ด้วยอาการ อย่างนี้แล.

๒๐. ปัจฉิมพุทโธวาทปาฐะ

(คำแสดงพระโอวาทครั้งสุดท้ายของพระพุทธเจ้า)

(หันทะ มะยัง ปัจฉิมะพุทโธวาทะปาฐัง ภะณามะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคำแสดงพระโอวาทครั้งสุดท้ายของพระพุทธเจ้าเถิด.)

หันทะทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, บัดนี้, เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า;

วะยะธัมมา สังขารา,

สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา;

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ,

ท่านทั้งหลาย, จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด;

อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา.

นี้เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้าย ของพระตถาคตเจ้า.

พุทธทาส อินฺทปญฺโญ

๒๑. อุททิสสนาธิฏฐานคาถา

(คาถาอุทิศและอธิษฐาน)

(หันทะ มะยัง อุททิสสะนาธิฏฐานะคาถาโย ภะณามะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาอุทิศและอธิษฐานเถิด.)

(บทที่ ๑)

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ, ด้วยบุญนี้ อุทิศให้;
อุปัชฌายา คุณุตตะรา, อุปัชฌาย์ ผู้เลิศคุณ;
อาจะริยูปะการา จะ, แลอาจารย์ ผู้เกื้อหนุน;
มาตา ปิตา จะ ญาตะกา, ทั้งพ่อแม่ แลปวงญาติ;
สุริโย จันทิมา ราชา, สูรย์ จันทร์ และราชา;
คุณะวันตา นะราปิ จะ, ผู้ทรงคุณ หรือสูงชาติ;
พ์รห์มะมารา จะ อินทา จะ, พรหม มาร และอินทราช;
โลกะปาลา จะ เทวะตา, ทั้งทวยเทพ และโลกบาล;
ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ, ยมราช มนุษย์มิตร;
มัชฌัตตา เวริกาปิ จะ, ผู้เป็นกลาง ผู้จองผลาญ;
สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ, ขอให้ เป็นสุขศานต์ ทุกทั่วหน้า อย่าทุกข์ทน;
ปุญญานิ ปะกะตานิ เม, บุญผอง ที่ข้าทำ จงช่วยอำนวยศุภผล;
สุขัง จะ ติวิธัง เทนตุ, ให้สุข ๓ อย่างล้น;
ขิปปัง ปาเปถะ โวมะตัง. ให้ลุถึง นิพพานพลัน* (นิพพานเทอญ).

* ถ้าจะหยุดว่าเพียงเท่านี้ ให้เปลี่ยน "นิพพานพลัน" เป็น "นิพพานเทอญ"

พุทธทาส อินทปัญโญ

(บทที่ ๒)

เย เกจิ ขุททะกา ปาณา,	สัตว์เล็ก ทั้งหลายใด;
มะหันตาปิ มะยา หะตา,	ทั้งสัตว์ใหญ่ เราห้ำหั่น;
เย จาเนเก ปะมาเทนะ,	มิใช่น้อย เพราะเผลอพลัน;
กายะวาจามะเนเหวะ,	ทางกายา วาจา จิต;
ปุญญัง เม อะนุโมทันตุ,	จงอนุโมทนากุศล;
คัณหันตุ ผะละมุตตะมัง,	ถือเอาผล อันอุกฤษฏ์;
เวรา โน เจ ปะมุญจันตุ,	ถ้ามีเวร จงเปลื้องปลิด;
สัพพะโทสัง ขะมันตุ เม.	อดโทษข้า อย่าผูกไว้* (ทั่วหน้าเทอญ).

* ถ้าจะหยุดว่าเพียงเท่านี้ ให้เปลี่ยน "อย่าผูกไว้" เป็น "ทั่วหน้าเทอญ"

(บทที่ ๓)

ยังกิญจิ กุสะลัง กัมมัง,	กุศลกรรม อย่างใดหนึ่ง;
กัตตัพพัง กิริยัง มะมะ,	เป็นกิจซึ่ง ควรฝักใฝ่;
กาเยนะ วาจามะนะสา,	ด้วยกาย วาจา ใจ;
ติทะเส สุคะตัง กะตัง,	เราทำแล้ว เพื่อไปสวรรค์;
เย สัตตา สัญญิโน อัตถิ,	สัตว์ใด มีสัญญา;
เย จะ สัตตา อะสัญญิโน,	หรือหาไม่ เป็นอสัญญ์;
กะตัง ปุญญะผะลัง มัยหัง,	ผลบุญ ข้าทำนั้น;
สัพเพ ภาคี ภะวันตุ เต,	ทุกๆ สัตว์ จงมีส่วน;
เย ตัง กะตัง สุวิทิตัง,	สัตว์ใดรู้ ก็เป็นอัน;
ทินนัง ปุญญะผะลัง มะยา,	ว่าข้าให้ แล้วตามควร;
เย จะ ตัตถะ นะ ชานันติ,	สัตว์ใด มิรู้ถ้วน;
เทวา คันต์วา นิเวทะยุง,	ขอเทพเจ้า จงเล่าขาน;
สัพเพ โลกัมหิ เย สัตตา,	ปวงสัตว์ ในโลกีย์;
ชีวันตาหาระเหตุกา,	มีชีวิต ด้วยอาหาร;
มะนุญญัง โภชะนัง สัพเพ,	จงได้ โภชน์สำราญ;
ละภันตุ มะมะ เจตะสา,	ตามเจตนา ข้าอาณัติ* (ของข้าเทอญ).

* ถ้าจะหยุดว่าเพียงเท่านี้ ให้เปลี่ยน "ข้าอาณัติ" เป็น "ของข้าเทอญ"

พุทธทาส อินทปัญโญ

(บทที่ ๔)

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ,	ด้วยบุญนี้ ที่เราทำ;
อิมินา อุททิเสนะ จะ,	แลอุทิศ ให้ปวงสัตว์;
ขิปปาหัง สุละเภ เจวะ,	เราพลันได้ ซึ่งการตัด;
ตัณ๎หุปาทานะเฉทะนัง,	ตัวตัณหา อุปาทาน;
เย สันตาเน หินา ธัมมา,	สิ่งชั่ว ในดวงใจ;
ยาวะ นิพพานะโต มะมัง,	กว่าเราจะ ถึงนิพพาน;
นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ,	มลายสิ้น จากสันดาน;
ยัตถะ ชาโต ภะเว ภะเว,	ทุกๆ ภพ ที่เราเกิด;
อุชุจิตตัง สะติปัญญา,	มีจิตตรง และสติ ทั้งปัญญาอันประเสริฐ;
สัลเลโข วิริยัม๎หินา,	พร้อมทั้งความเพียรเลิศ เป็นเครื่องขูดกิเลสหาย;
มารา ละภันตุ โนกาสัง,	โอกาส อย่าพึงมี แก่หมู่มาร สิ้นทั้งหลาย;
กาตุญจะ วิริเยสุ เม,	เป็นช่องประทุษร้าย ทำลายล้าง ความเพียรจม;
พุทธาทิปะวะโร นาโถ,	พระพุทธ ผู้บวรนาถ;
ธัมโม นาโถ วะรุตตะโม,	พระธรรม ที่พึ่งอุดม;
นาโถ ปัจเจกะพุทโธ จะ,	พระปัจเจกะพุทธะสม-;
สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง,	ทบพระสงฆ์ ที่พึ่งผยอง;
เตโสตตะมานุภาเวนะ,	ด้วยอานุภาพนั้น;
มาโรกาสัง ละภันตุ มา,	ขอหมู่มาร อย่าได้ช่อง;
ทะสะปุญญานุภาเวนะ,	ด้วยเดชบุญ ทั้ง ๑๐ ป้อง;
มาโรกาสัง ละภันตุ มา.	อย่าเปิดโอกาส แก่มาร เทอญ.

พุทธทาส อินทปัญโญ



BUDDHADASA INDAPANNO ARCHIVES FOUNDATION

บทพิเศษ ๓





๒๒. ตังขณิกปัจจเวกขณปาฐะ

(คำพิจารณาปัจจัย ๔ ในขณะที่ใช้สอย)

(หันทะ มะยัง ตังขะณิกะปัจจะเวกขะณะปาฐัง ภะณามะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคำพิจารณาปัจจัย ๔ ในขณะนี้เถิด.)

(พิจารณาจีวร)

ปะฏิสังขา โยนิโส จีวะรัง ปะฏิเสวามิ,

เราย่อมพิจารณาโดยแยบคายแล้ว นุ่งห่มจีวร;

ยาวะเทวะ สีตัสสะ ปะฏิฆาตายะ,

เพียงเพื่อบำบัดความหนาว;

อุณ์หัสสะ ปะฏิฆาตายะ,

เพื่อบำบัดความร้อน;

ฑังสะมะกะสะวาตาตะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ปะฏิฆาตายะ,

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด
และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย;

ยาวะเทวะ หิริโกปินะปะฏิจฉาทะนัตถัง.

และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะ อันให้เกิดความละอาย.

พุทธทาส อินทปัญโญ

(พิจารณาอาหาร)

ปะฏิสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะฏิเสวามิ,

เราย่อมพิจารณาโดยแยบคายแล้ว ฉันบิณฑบาต;

เนวะ ทั๋วายะ,	ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน;
นะ มะทายะ,	ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามันเกิดกำลังพลังทางกาย;
นะ มัณฑะนายะ,	ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ;
นะ วิภูสะนายะ,	ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง;

ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิติยา,

แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้;

ยาปะนายะ,	เพื่อความเป็นไปได้ของอัตภาพ;
วิหิงสุปะระติยา,	เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย;
พ๎รัห๎มะจะริยานุคคะหายะ,	เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์;

อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะฏิหังขามิ,

ด้วยการทำอย่างนี้, เราย่อมระงับเสียได้ ซึ่งทุกขเวทนาเก่าคือความหิว;

พุทธทาส อินทปัญโญ

นะวัญจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ,

และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น;

ยาต์รา จะ เม ภะวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ผาสุวิหาโร จาติ.

อนึ่ง ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอัตภาพนี้ด้วย,

ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย, และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย,

จักมีแก่เรา, ดังนี้.

(พิจารณาที่อยู่อาศัย)

ปะฏิสังขา โยนิโส เสนาสะนัง ปะฏิเสวามิ,

เราย่อมพิจารณาโดยแยบคายแล้ว ใช้สอยเสนาสนะ;

ยาวะเทวะ สีตัสสะ ปะฏิฆาตายะ,

เพียงเพื่อบำบัดความหนาว;

อุณ์หัสสะ ปะฏิฆาตายะ,

เพื่อบำบัดความร้อน;

ฑังสะมะกะสะวาตาตะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ปะฏิฆาตายะ,

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด

และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย;

ยาวะเทวะ อุตุปะริสสะยะวิโนทะนัง ปะฏิสัลลานารามัตถัง.

เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันจะพึงมีจากดินฟ้าอากาศ,

และเพื่อความเป็นผู้ยินดีอยู่ได้ในที่หลีกเร้นสำหรับภาวนา.

พุทธทาส อินทปัญโญ

(พิจารณายารักษาโรค)

ปะฏิสังขา โยนิโส คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขารัง ปะฏิเสวามิ,

เราย่อมพิจารณาโดยแยบคายแล้ว บริโภคเภสัชบริขาร อันเกื้อกูลแก่คนไข้;

ยาวะเทวะ อุปปันนานัง เวยยาพาธิกานัง เวทะนานัง ปะฏิฆาตายะ,

เพียงเพื่อบำบัดทุกขเวทนาอันบังเกิดขึ้นแล้ว มีอาพาธต่างๆ เป็นมูล;

อัพ๎ยาปัชฌะปะระมะตายาติ.

เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียน เป็นอย่างยิ่ง, ดังนี้.

พุทธทาส อินทปัญโญ

๒๓. ปัจจเวกขณ์อุโบสถศีล

(คำพิจารณาอุโบสถศีล)

(หันทะ มะยัง อุโปสะถัฏฐังคะปัจจะเวกขะณะปาฐัง ภะณามะ เส.)

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคำพิจารณาอุโบสถศีลเถิด.)

(องค์อุโบสถที่ ๑)

ยาวะชีวัง อะระหันโต,

จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย;

ปาณาติปาตัง ปะหายะ,

ท่านละการฆ่าสัตว์มีชีวิตแล้ว;

ปาณาติปาตา ปะฏิวิระตา,

เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์มีชีวิตแล้ว;

นิหิตะทัณฑา นิหิตะสัตถา,

ทิ้งเครื่องทุบตีแล้ว, ทิ้งเครื่องศัสตราแล้ว;

ลัชชี ทะยาปันนา,

มีความละอายแก่บาป, ถึงพร้อมแล้วด้วยความขวนขวาย
เพราะกรุณา;

สัพพะปาณะภูตะหิตานุกัมปิโน, วิหะรันติ,

เป็นผู้เฉยไม่ได้ในการเกื้อกูลแก่สัตว์มีชีวิตทั้งปวง;

พุทธทาส อินทปัญโญ

อะหัมปัชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง,

แม้เราในวันนี้, ตลอดคืน ๑ วัน ๑ นี้;

ปาณาติปาตัง ปะหายะ,

ก็ละการฆ่าสัตว์มีชีวิตแล้ว;

ปาณาติปาตา ปะฏิวิระโต (*หญิงว่า* ระตา),

เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์มีชีวิตแล้ว;

นิหิตะทัณโฑ (*หญิงว่า* ทัณฑา) นิหิตะสัตโถ (*หญิงว่า* สัตถา),

ทิ้งเครื่องทุบตีแล้ว, ทิ้งเครื่องศัสตราแล้ว;

ลัชชี (*หญิงว่า* ลัชชินี) ทะยาปันโน (*หญิงว่า* ปันนา),

มีความละอายแก่บาป, ถึงพร้อมแล้วด้วยความขวนขวายเพราะกรุณา;

สัพพะปาณะภูตะหิตานุกัมปิโน (*หญิงว่า* กัมปินี) วิหะรามิ,

เป็นผู้เฉยไม่ได้ในการเกื้อกูลแก่สัตว์มีชีวิตทั้งปวง;

อิมินาปิ อังเคนะ อะระหะตัง อะนุกะโรมิ,

เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแม้นี้;

อุโปสะโถ จะ เม อุปะวุตโถ ภะวิสสะติ.

และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

พุทธทาส อินฺทปญฺโญ

(องค์อุโบสถที่ ๒)

ยาวะชีวัง อะระหันโต,

จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย;

อะทินนาทานัง ปะหายะ,

ท่านละการถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ให้แล้ว;

อะทินนาทานา ปะฏิวิระตา,

เว้นขาดจากการถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ให้แล้ว;

ทินนาทายี ทินนะปาฏิกังขี,

ถือเอาแต่สิ่งของที่เขาให้, มีความมุ่งหวังแต่สิ่งของที่เขาให้;

อะเถเนนะ สุจิภูเตนะ อัตตะนา วิหะรันติ,

มีตนเป็นคนไม่ขโมย, มีตนเป็นคนสะอาดเป็นอยู่;

อะหัมปัชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง,

แม้เราในวันนี้, ตลอดคืน ๑ วัน ๑ นี้;

อะทินนาทานัง ปะหายะ,

ก็ละการถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ให้แล้ว;

อะทินนาทานา ปะฏิวิระโต (*หญิงว่า* ระตา),

เว้นขาดจากการถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ให้แล้ว;

ทินนาทายี (*หญิงว่า* ทายินี) ทินนะปาฏิกังขี (*หญิงว่า* กังขินี),

ถือเอาแต่สิ่งของที่เขาให้, มีความมุ่งหวังแต่สิ่งของที่เขาให้;

อะเถเนนะ สุจิภูเตนะ อัตตะนา วิหะรามิ,

มีตนเป็นคนไม่ขโมย, มีตนเป็นคนสะอาดเป็นอยู่;

อิมินาปิ อังเคนะ อะระหะตัง อะนุกะโรมิ,

เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแม้นี้;

อุโปสะโถ จะ เม อุปะวุตโถ ภะวิสสะติ.

และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

(องค์อุโบสถที่ ๓)

ยาวะชีวัง อะระหันโต,

จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย;

อะพ๎รัห๎มะจะริยัง ปะหายะ,

ท่านละความประพฤติอันมิใช่พรหมจรรย์เสียแล้ว;

พ๎รัห๎มะจารี อาราจารี,

เป็นผู้ประพฤติพรหมจรรย์, ประพฤติห่างไกลจากกามคุณ;

วิระตา เมถุนา คามะธัมมา,

เว้นจากการประพฤติของคนที่อยู่กันเป็นคู่,
อันเป็นของสำหรับชาวบ้าน;

อะหัมปัชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง,

แม้เราในวันนี้, ตลอดคืน ๑ วัน ๑ นี้;

อะพ๎รัห๎มะจะริยัง ปะหายะ,

ก็ละความประพฤติอันมิใช่พรหมจรรย์เสียแล้ว;

พ๎รัห๎มะจารี (*หญิงว่า* จารินี) อาราจารี (*หญิงว่า* จารินี),

เป็นผู้ประพฤติพรหมจรรย์, ประพฤติห่างไกลจากกามคุณ;

วิระโต (*หญิงว่า* ระตา) เมถุนา คามะธัมมา,

เว้นจากการประพฤติของคนที่อยู่กันเป็นคู่,
อันเป็นของสำหรับชาวบ้านเสีย;

อิมินาปิ อังเคนะ อะระหะตัง อะนุกะโรมิ,

เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแม้นี้;

อุโปสะโถ จะ เม อุปะวุตโถ ภะวิสสะติ.

และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

(องค์อุโบสถที่ ๔)

ยาวะชีวัง อะระหันโต,

จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย;

มุสาวาทัง ปะหายะ,

ท่านละการพูดเท็จแล้ว;

มุสาวาทา ปะฏิวิระตา,

เว้นขาดจากการพูดเท็จแล้ว;

สัจจะวาทิโน สัจจะสันธา,

เป็นผู้พูดแต่คำจริง, ธำรงไว้ซึ่งความจริง;

เรฐตา ปัจจะยิกา,

เป็นผู้มีคำพูดเชื่อถือได้, เป็นผู้พูดมีเหตุผล;

อะวิสังวาทะกา โลกัสสะ,

ไม่เป็นคนลวงโลก;

อะหัมปัชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง,

แม้เราในวันนี้, ตลอดคืน ๑ วัน ๑ นี้;

มุสาวาทัง ปะหายะ,

ก็ละการพูดเท็จแล้ว;

มุสาวาทา ปะฏิวิระโต (*หญิงว่า* ระตา),

เว้นขาดจากการพูดเท็จแล้ว;

สัจจะวาที (หญิงว่า วาทินี) สัจจะสันโธ (หญิงว่า สันธา),

เป็นผู้พูดแต่คำจริง, ธำรงไว้ซึ่งความจริง;

เรฐโต (หญิงว่า เรฐตา) ปัจจะยิโก (หญิงว่า ยิกา),

เป็นผู้มีคำพูดเชื่อถือได้, เป็นผู้พูดมีเหตุผล;

อะวิสังวาทะโก (หญิงว่า วาทิกา) โลกัสสะ,

ไม่เป็นคนลวงโลก;

อิมินาปิ อังเคนะ อะระหะตัง อะนุกะโรมิ,

เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแม้นี้;

อุโปสะโถ จะ เม อุปะวุตโถ ภะวิสสะติ.

และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

พุทธทาส อินทปัญโญ

(องค์อุโบสถที่ ๕)

ยาวะชีวัง อะระหันโต,

จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย;

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา ปะหายะ,

ท่านละการดื่มสุราและเมรัย,

อันเป็นที่ตั้งของความประมาทแล้ว;

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา ปะฏิวิระตา,

เว้นขาดจากการดื่มสุราและเมรัย,

อันเป็นที่ตั้งของความประมาทแล้ว;

อะหัมปัชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง,

แม้เราในวันนี้, ตลอดคืน ๑ วัน ๑ นี้;

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา ปะหายะ,

ก็ละการดื่มสุราและเมรัย,

อันเป็นที่ตั้งของความประมาทแล้ว;

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา ปะฏิวิระโต (*หญิงว่า* ระตา),

เว้นขาดจากการดื่มสุราและเมรัย,

อันเป็นที่ตั้งของความประมาทแล้ว;

อิมินาปิ อังเคนะ อะระหะตัง อะนุกะโรมิ,

เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแม้นี้;

อุโปสะโถ จะ เม อุปะวุตโถ ภะวิสสะติ.

และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

(องค์อุโบสถที่ ๖)

ยาวะชีวัง อะระหันโต,

จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย;

เอกะภัตติกา,

ท่านมีอาหารวัน ๑ เพียงหนเดียว;

รัตตูปะระตา,

งดการบริโภคในราตรี;

วิระตา วิกาละโภชะนา,

เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล;

อะหัมปัชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง,

แม้เราในวันนี้, ตลอดคืน ๑ วัน ๑ นี้;

เอกะภัตติโก (*หญิงว่า* ติกา),

ก็เป็นผู้มีอาหารวัน ๑ เพียงหนเดียว;

รัตตูปะระโต (*หญิงว่า* ระตา),

งดการบริโภคในราตรี;

วิระโต (*หญิงว่า* ระตา) วิกาละโภชะนา,

เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล;

อิมินาปิ อังเคนะ อะระหะตัง อะนุกะโรมิ,

เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแม้นี้;

อุโปสะโถ จะ เม อุปะวุตโถ ภะวิสสะติ.

และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

(องค์อุโบสถที่ ๗)

ยาวะชีวัง อะระหันโต,

จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย;

นัจจะคีตะวาทิตะวิสูกะทัสสะนะ มาลาคันธะวิเลปะนะธาระณะ

มัณฑะนะวิภูสะนัฏฐานา ปะฏิวิระตา,

ท่านเป็นผู้เว้นขาดแล้ว, จากการฟ้อนรำ, การขับเพลง,

การดนตรี, การดูการเล่นชนิดเป็นข้าศึกต่อกุศล,

การทัดทรงสวมใส่, การประดับ, การตกแต่งตน,

ด้วยพวงมาลา, ด้วยเครื่องกลิ่นและเครื่องผัดทา;

อะหัมปัชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง,

แม้เราในวันนี้, ตลอดคืน ๑ วัน ๑ นี้;

นัจจะคีตะวาทิตะวิสูกะทัสสะนะ มาลาคันธะวิเลปะนะธาระณะ

มัณฑะนะวิภูสะนัฏฐานา ปะฏิวิระโต (*หญิงว่า* ระตา),

ก็เป็นผู้เว้นขาดแล้ว, จากการฟ้อนรำ, การขับเพลง,

การดนตรี, การดูการเล่นชนิดเป็นข้าศึกต่อกุศล,

การทัดทรงสวมใส่, การประดับ, การตกแต่งตน,

ด้วยพวงมาลา, ด้วยเครื่องกลิ่นและเครื่องผัดทา;

อิมินาปิ อังเคนะ อะระหะตัง อะนุกะโรมิ,

เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแม้นี้;

อุโปสะโถ จะ เม อุปะวุตโถ ภะวิสสะติ.

และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

พุทธทาส อินทปัญโญ

(องค์อุโบสถที่ ๘)

ยาวะชีวัง อะระหันโต,

จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย;

อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนัง ปะหายะ,

ท่านละการนอนบนที่นอนสูง และที่นอนใหญ่แล้ว;

อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา ปะฏิวิระตา,

เว้นขาดจากการนอนบนที่นอนสูง และที่นอนใหญ่แล้ว;

นีจะเสยยัง กัปเปมิ, มัญจะเก วา ติณะสันถะระเก วา,

ย่อมสำเร็จการนอนบนที่นอนอันต่ำ, บนเตียงน้อย,

หรือบนเครื่องลาดอันทำด้วยหญ้า;

อะหัมปัชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง,

แม้เราในวันนี้, ตลอดคืน ๑ วัน ๑ นี้;

อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนัง ปะหายะ,

ก็ละการนอนบนที่นอนสูง และที่นอนใหญ่แล้ว;

อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา ปะฏิวิระโต (*หญิงว่า* ระตา),

เว้นขาดจากการนอนบนที่นอนสูง และที่นอนใหญ่แล้ว;

นีจะเสยยัง กัปเปมิ, มัญจะเก วา ติณะสันถะระเก วา,

ย่อมสำเร็จการนอนบนที่นอนอันต่ำ, บนเตียงน้อย,

หรือบนเครื่องลาดอันทำด้วยหญ้า;

อิมินาปิ อังเคนะ อะระหะตัง อะนุกะโรมิ,

เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแม้นี้;

อุโปสะโถ จะ เม อุปะวุตโถ ภะวิสสะติ.

และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

เอวัง อุปะวุตโถ โข ภิกขะเว, อัฏฐังคะสะมันนาคะโต อุโปสะโถ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อุโบสถอันประกอบด้วยองค์ ๘,
ที่อริยสาวกเข้าอยู่แล้ว, ด้วยอาการอย่างนี้;

มะหัปผะโล โหติ มะหานิสังโส,

ย่อมมีผลใหญ่, มีอานิสงส์ใหญ่;

มะหาชุติโก มะหาวิปผาโร,

มีความรุ่งเรืองใหญ่, มีความแผ่ไพศาลใหญ่;

อิติ.

ด้วยประการฉะนี้แล.

พุทธทาส อินทปัญโญ


BUDDHADASA INDAPANNO ARCHIVES FOUNDATION

บทพิเศษ ๔





๒๔. บทแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา,

สัตว์ทั้งหลาย, ที่เป็นเพื่อนทุกข์, เกิด แก่ เจ็บ ตาย, ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น;

อะเวรา,

จงเป็นสุขๆ เถิด, อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย;

อัพ๎ยาปัชฌา,

จงเป็นสุขๆ เถิด, อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย;

อะนีฆา,

จงเป็นสุขๆ เถิด, อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย;

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ.

จงมีความสุขกายสุขใจ, รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย, ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ.

ฟุคอทพ วัฒนชื่อ...

กะตัง ปุญญะ พะลัง มัยหัง สัพเพ ภาคี ภะวันตุ เต.

ขอปวงสัตว์ทั้งสิ้นนั้น, จงเป็นผู้มีส่วนได้เสวยผลบุญ,
ที่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ได้กระทำแล้วนี้เทอญ.

สาธุ สาธุ สาธุ อนุโมทามิ.





BUDDHADASA INDAPANNO ARCHIVES FOUNDATION



หัว
ข้อ
ธรรม
ใน
คำ
กลอน



คนดี.

สำคัญกว่าทุกสิ่ง!



ความสุข

ความเอ๋ย ความสุข
ใครๆ ทุก คน, ชอบเจ้า เฝ้าวิ่งหา
"แกก็สุข, ฉันก็สุข, ทุกเวลา"
แต่ดูหน้า ตาแห้ง ยังแคลงใจ

ถ้าเขาเผา ตัวตัณหา, ก็น่าจะสุข,
ถ้ามันเผา เขาก็ "สุก" หรือเกรียมได้
เขาว่าสุข สุขเหลือ! อย่าเห่อไป
มันสุขเย็น หรือสุกไหม้ ให้แน่ เอย ฯ





ตัวกู - ตัวสู

อันความจริง : "ตัวกู" มิได้มี
แต่พอเผลอ มันเป็นขึ้น ใหม่มาได้
พอหายเผลอ "ตัวกู" ก็หายไป
หมด "ตัวกู" เสียได้ เป็นเรื่องดี ;
สหายเอ๋ย จงถอน ซึ่ง "ตัวกู"
และถอน ทั้ง "ตัวสู" อย่างเต็มที่
มีกันแต่ ปัญญา และปรานี
หน้าที่ใคร ทำให้ดี เท่านี้เอย ฯ

ดีที่สุด ก็ไม่ดี เท่าว่าง(จากดี)

- ดีที่สุด ว่า Summum Bonum.
  ที่นักปรัชญาสมัยนี้ไม่รู้จัก. อธิบายพวก Philoso
  -รู้อยู่
- ว่างจากดี คือ นิพพาน : ไม่มีปัญหา
  เกี่ยวกับ ดีไม่ดี. ว่างจากดี หรือ
  เหนือดี - พ้นดี, ไม่เป็นเหตุให้บ้าดี -
  เมาดี - หลงดี - คมดี.





“ความริษยา คือ ไฟเงียบ
ที่จะเผาผลาญจิตใจของผู้มีมัน
เหมือนตกนรกทั้งเป็น
ตั้งแต่ต้นจนตลอดเวลา
ทั้งที่ผู้ถูกริษยา ไม่รู้สึกอะไรเลย”

-พุทธทาสภิกขุ-

กิเลสคุย

คุยเฟี้ยดี ที่แท้ แพ้กิเลส
น่าสมเพช เพื่อนเท่าไร ก็ไม่เห็น
ว่าเป็นทาส กิเลส อยู่เช้าเย็น
จะอวดเป็น ปราชญ์เปี๊ย หาไม่หา
กั้นธรรมะ หาทางออก จับกิเลส
น่าสมเพช จริงๆ เที่ยววิ่งหา
ทำท่านี้ ทำท่านั้น สรรหามา
ได้เป็นข้า กิเลสไป สมใจเลย ฯ



คนทุกคนในโลก
คือคนๆ เดียวกัน.



ความสำราญกาย
ต้องลงทุนด้วย
ความรุ่มร้อนทางใจเสมอ.



(พินัยกรรม)

อย่าให้มันเข้าไปอยู่ในใจ

๑ เห็น ก็ให้เห็น, ได้ยิน ก็ให้ได้ยิน, รู้สึก ก็รู้สึก, แต่อย่าให้มันเข้าไปอยู่ในใจของท่าน, (ยึดมั่นถือมั่น); อย่างที่ตรัสว่า "พาหิยะ! เห็นสักว่าเห็น, ได้ยินสักว่าได้ยิน, รู้สึกก็สักว่ารู้สึก, ความตาย (ทุกข์) จักไม่มีแก่ท่าน."

บัดนี้ อะไรๆ มันก็แล่นเข้าไปอยู่ในใจเสียหมด ไม่ว่าขี้ฝุ่น หรือเพชรพลอย นะโว้ย!

อริยมรรคมีองค์ ๘.

พญานาค หกเศียร เหวี่ยงสวัด　　เที่ยวขบกัด อารมณ์หก อยู่ผกผัน
ตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย-ใจ ไล่ฟัดวัน　　รูป-เสียง-กลิ่น-รส-ผัสกระสัน ธรรมารมณ์
พญาครุฑ ยุดขย้ำ กินนาคไว้　　มนุษย์ผ่าน ไปได้ โดยเหมาะสม
ด้วยเรือฝูง แปดลำ ทวนน้ำลม　　ในธารธรรม งามอุดม สะดวกดี
มีมนุษย์ ถึงก่อน วอนเรียกขาน　　ให้ทุกท่าน ตามมา อย่าฝันหนี
ขอจงช่วย กันและกัน ให้ทันที　　ถึงบุรี นิรวาณ ก่อนการตายฯ

อะไรที่ไหน

อันความงาม มีอยู่ตาม หมู่ซากผี
อันความดี อยู่ที่ละ สละยิ่ง
ความเป็นพระ อยู่ที่เพียร บวชเรียนจริง
นิพพานสิ่ง อยู่ที่ตาย ก่อนตาย เอย ฯ



รสแห่งความเปลี่ยนแปลง.

สันดานคน ชอบเวียน เปลี่ยนเสมอ
มันเบื่อ, เพ้อ หาใหม่ ไม่ กระสัน
จะเปลี่ยนรส, เปลี่ยนที่, เปลี่ยนสิ่งอัน-
แวดล้อมมัน, เปลี่ยนเวลา เปลี่ยนอารมณ์.
รสของความ เปลี่ยนแปลง แฝงเพื่ออยู่
จึงได้ดู เป็นรส ที่เหมาะสม
เป็นรสแห่ง, อนิจจัง ช่างลับคม
ไม่รู้ถึง จึงงม ว่าเลิศดี ฯ





แหล่งที่มา

คู่มือพุทธบริษัท ฉบับสมบูรณ์, ธรรมสภา

สวดมนต์แปล แบบสวนโมกข์ ฉบับสมโภช ๑๐๐ ปี


Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน